अध्यात्म, प्राकृतिक, योग चिकित्सा विज्ञान

योगेश्वर महर्षि दयानन्द सरस्वती

ओ३म्

अध्यात्म, प्राकृतिक, योग चिकित्सा विज्ञान

न त्वहं कामये राज्यं न च स्वर्ग सुखानि च।
कामये दुःखतप्तानाम् प्राणीनामार्तिनाशनम्।।

हे करुणाकर प्रभु! न चाहिये मुझे राज्य, न स्वर्ग सुख, परन्तु मेरी कामना है कि सभी प्राणियों के आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक दुःख समाप्त हों और सब आनन्दमय जीवन जियें।

www. Anandswami. org
www. Hindshahid. com
www. Vedakul. com
www. Lovehealthwisdom. com

लेखकः –
डा. आनन्द स्वामी
कुटिया गंगोत्री

लेखक :–

डा. आनन्द स्वामी

मोबाईल : 093 12515519

E-mail : yogianandmaharaj@yahoo.co.in

संस्करण :–

प्रथम एक हजार (1000 प्रतियाँ), होली पूर्णिमा (5236 वाँ),
दयानन्दाब्द :– 187, विक्रम संवत् :– 2067, कलियुग संवत् :– 5211,
सृष्टि संवत् :– 1, 96, 08, 53,110, तदनुसार :– मार्च, 2011

सहयोग:–

50 रुपये वा प्राकृतिक चिकित्सा, अध्यात्म, योग विज्ञान, अनुसंधान केन्द्रों की स्थापना में सहयोग। भारत और विश्व को अज्ञान, गरीबी और रोग मुक्त करने के अभियान में जगह जगह अध्यात्म, योग, आयुर्वेद, होमियोपेथि, प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के शिविर लगायें। सहयोग लें और सहयोग दें। उपर्युक्त पते पर सम्पर्क करें।

पुस्तक प्राप्ति स्थान :–

1. आर्य समाज मन्दिर, 8392, आर्य नगर, पहाड़गंज नई दिल्ली – 110055,
2. वेद मन्दिर, 99 – बी, नन्दा एन्क्लेव, गोपाल नगर, नजफगढ़, नई दिल्ली – 110043
3. आर्य समाज, महर्षि दयानन्द रोड़, दूरभाष एक्सचेंज के सामने, पोरबन्दर, गुजरात।
4. श्री ईश्वर सिंह आर्य, संस्थापक – अखिल वैदिक साधना आश्रम, हेलीमण्डी रोड, फरुख नगर, गुरुग्राम, हरियाणा – 123506 मोबाईल : 9991251275, 9968273904

शत शत नमन

ओ3म् सच्चिदानन्दाय नमः। ओ3म् प्रज्ञानं ब्रह्म। ओ3म् परब्रह्म परमात्मने नमः। ओ3म् खं ब्रह्म। सभी ऋषियों, महापुरुषों, योगियों, ज्ञानियों, भक्तों, कर्मयोगियों को शत् शत् नमन। प्राकृतिक चिकित्सा,आयुर्वेद, होमियोपेथी और अन्य वैकल्पिक चिकित्सा के आचार्यों, गुरुओं, और अन्वेषकों को नमन, आभार, कृतज्ञता। हम रोते हुये इस संसार में आये हैं, हंसते हुये मृत्यु के पार जाना है। मृत्यु? शरीर की। हम अजर, अमर, सत् चित् आत्मा हैं। एक दिन हमारे शरीर की मृत्यु हो जायेगी। मृत्यु- नाड़ी बन्द, श्वास बन्द, दिल का धड़कन बन्द, मस्तिष्क की विद्युत क्रिया रुक जाती है, शरीर से चेतना चली जाती है, शरीर पीला पड़ जाता है, कड़ा हो जाता है। शरीर विघटित होकर दुर्गन्ध आने लगती है। हमारे शरीर की इस दशा के पहले हमें अपने को जानना है। यह स्वस्थ शरीर में ही सम्भव है। स्वास्थ्य के नियम,योग और प्राकृतिक चिकित्सा को सब कोई जानना चाहिये। इससे कम खर्चे में व्यक्ति स्वस्थ रहकर आध्यात्मिक ज्ञान उपलब्ध कर सकता है। इस ग्रन्थ में व्यावहारिक ज्ञान है। इस को जीवन में लाने के लिये हम जगह-जगह शिविर लगाकर सहयोग देने के लिये तैयार हैं। पूरे भारत और विश्व को अज्ञान, गरीबी और रोग से मुक्त करना है। उठो! जागो! स्वस्थ रहकर आत्मा,परमात्मा का दर्शन करो और जीवन का पूर्ण आनन्द लो। आयुर्वेद,होमियोपेथी,प्राकृतिक चिकित्सा,योग,अध्यात्म,निष्काम सेवा,परोपकार से अज्ञान,गरीबी और रोग से मुक्ति का अभियान छेड़कर यहाँ और अभी धरती को स्वर्ग बनाओ। आप सहयोग दें और सहयोग लें।

-डा आनन्द स्वामी

कुटिया, गंगोत्री, हिमालय, मो.: 09312515519

भूमिका

भारत में महर्षि अग्नि, वायु, आदित्य, अंगिरा, गौतम, कणाद, पतञ्जलि,कपिल, जैमिनी, चरक,व्यास, सुश्रुत,श्री कृष्ण, श्रीराम, गौतमबुद्ध शंकराचार्य, रामानुजाचार्य,चाणक्य, आर्यभट्ट, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द आदि अनेक महापुरुष हुये हैं। उन सबको शत् शत् नमन। इसी ऋषि प्रज्ञा के मोती आपको परोसने के लिये इस ग्रन्थ की रचना की गई है। कागज का नांव कितना भी सुन्दर क्यों न दिखे, सागर नहीं पार करा सकता। स्वाती नक्षत्र का बूँद ग्रहण कर ओयस्टर(सीप) मोती बनाता है, उसी प्रकार ग्रन्थ तभी ग्रन्थियाँ तोड़ सकता है जब उसका सार व्यवहार और अनुभव के धरातल पर आ जाये। हमारे काल की गणना गति से मापी जाती है चाहे वह घड़ी की सुई हो, या सौरमंडल का भ्रमण। एक परमाणु को पार करने में सूर्य को जितना समय लगता है वह काल का न्यूनतम मान है। हमारे शरीर में भी बायोक्लाक लगे हुये हैं–डी.एन.ए. और आर.एन.ए.। यह ब्रह्माण्ड बहुआयामी है आकाश, काल, पदार्थ, ऊर्जा, मन, स्वर्ग, नरक, अभाव, ब्लेक होल आदि। आइन्स्टीन ने गणित से दिखाया है $e= mc_2$ (e ऊर्जा)(*m*– भार) (c– प्रकाश की गति) इस फारमूला से दर्शाया गया है कि पदार्थ को तोडने से कितनी ऊर्जा निकलेगी। परमाणु ऊर्जा(परमाणु बम, परमाणु बिजली) इसी के नमूने हैं। अब वस्तुवादी पदार्थ विज्ञान ऊर्जावादी पदार्थ विज्ञान में बदल गया है। ताप, प्रकाश, शब्द, चुम्बकत्व, गुरुत्वाकर्षण, आदि सब एक ही ऊर्जा के भिन्न भिन्न रूप हैं। सारा ब्रह्माण्ड प्रकृति से उपजा है। प्रकृति में सत्व,रज,तम सन्तुलित अवस्था में रहते हैं। विज्ञान के अनुसार स्युपरस्ट्रिंग का सन्दोलन ब्रह्माण्ड की रचना करता है। सांख्य में प्रकृति ईश्वर के सानिध्य में कम्पित होती है। सत्व ,रज, तम भिन्न भिन्न अनुपात और ढंग से मिलकर अहंकार महत्तत्व,पंच तन्मात्र, ज्ञानेन्द्रिय,कर्मेन्द्रिय,स्थूलभूत की रचना करते हैं। स्थूलभूत से सारा स्थूल ब्रह्माण्ड बना। प्रथम विस्फोट (बिगबेंग)

ओ३मकार का नाद हैं जिससे सृष्टि की रचना का आरम्भ हुआ।

प्रकृति-सत्व रज तम

ईश्वर- सत् चित् आनन्द स्वरूप है।

जीव- सत् चित् अन्तःकरण (मन,बुद्धि,चित्त,अहंकार)

विज्ञान-प्रोटान् एलेक्ट्रान न्यूट्रान से ब्रह्माण्ड़।

सापेक्षता का सिद्धान्त और क्वान्टममेकानिक्स के द्वन्द से गण व सूत्र सिद्धान्त उत्पन्न हुआ। साधाराण सूत्र वा गण में प्रोटान-एलेक्ट्रान और न्यूट्रान होते हैं, पर अधिसूत्र में आकाश में एक आयामवाली चीरें हैं। इन धागों के दोनों घेरों का खुलना और बन्द होना भी होता रहता है जिससे कम्पन होता है। वायलिन का सूत्र कम्पन के बाद बन्द हो जाता है क्योंकि वह परमाणुओं से गठित है। अधिसूत्र परमाणुविहीन होने के कारण इनका कम्पन सदा होता रहता है। इस कम्पन से ही गुरुत्वाकर्षण, चुम्बकत्व आदि सभी ऊर्जाएँ पैदा होती हैं। दुनियाँ के प्रत्येक न्यूनतम वस्तु से लेकर सबसे बडे गेलेक्सी के क्रिया कलापों को समझने के लिये आइनस्टीन की सापक्षेवाद के सिद्धान्त को विकसित कर स्ट्रिंग सिद्धान्त और सूपरस्ट्रिंग सिद्धान्त लाया गया। सब किसम की ऊर्जा और सब प्रकार के कण एक ही वस्तु सूपरस्ट्रिंग के प्रकम्पन का नतीजा है। सूपरस्ट्रिंग अति सूक्ष्म होने के कारण उन्हें देखना अति कठिन है। उसकी स्वीकृति से कुछ भविष्यवाणियाँ की जाती हैं जिनका प्रयोग से पुष्टि की जाती है। सूपरस्ट्रिंग सिद्धान्त से सूपरसिमट्री और आकाश के तीन लम्बाई, चौड़ाई, ऊंचाई और समय के साथ सात नये आयाम निकलते हैं, जिनंसे सूक्ष्मतम कणों का रहस्यमय व्यवहार समझा जा सकता है। इन्हीं सात आयामों के अविष्कार, उनके आकार, गुण से उनके छिपे होने का रहस्य आदि जाना जा सकता है। अस्तित्व को समझने के 6 प्रकार हैं। 1) व्यावहारिक जगत को हम सब अनुभव करते हैं। 2) आणविक अस्तित्व। (molecular universe) 3) परमाणुजगत।(atomic universe) 4) परमकणात्मक विश्व। (quantum or particle universe) 5) प्रतिपरमकणात्मक

जगत्।(quarks composed universe) 6)अधिसूत्रात्मक विश्व।(superstring universe) इसके अनुसार आकाश के 11 आयाम हैं-लम्बाई, चौड़ाई, ऊंचाई और समय, इन चार आयामों से हम परिचित हैं। अन्य आयामें जो छिपे हैं अप्रकट हैं, उनकी खोज करनी है। ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के समय बिगबेंग विस्फोट से क्या हुआ इसका पता लगाने, और स्यूपरस्ट्रिंग सिद्धान्त के 11 आयामों को जानने के लिए एक हीड्रान कोलैंडर स्विस फ्रेंन्च बोर्डर पर जमीन के 100 मीटर नीचें 27 किलोमीटर का सुरंग चुम्बकों से बनाया गया है। इसमें प्रोटान धारायें प्रकाश के 99 प्रतिशत् गति से आपस में टकराकर बिग बेंग की स्थिति पैदा करती है। इससे अभाव (एन्टिमेटर) और गाड पार्टिकल का पता लग सकता है। ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के आगे ये ही विद्यमान थे।

यह प्रश्न आता है कि विश्व की उत्पत्ति क्यों हुई? प्रलय में सुप्त प्रकृति में जीव सुप्त अवस्था में रहता है। प्रकृति जड़ है और जीव चेतन। प्रकृति अपने भीतर से विजातीय तत्व को बाहर करने की चेष्टा करती है। इससे ही विश्व की रचना होती है। आदमी सोता है फिर जागता है, फिर सोता है, जागता है। यह क्रिया बायोक्लाक से रोज होती है। ठीक इसी प्रकार सृष्टि और प्रलय होता रहता है।

एक सच्ची घटनाः-एक गुरु अपने शिष्य के साथ जंगल से गुजर रहे थे। दूर से शेर की चिंघाड सुनाई दी। शिष्य ने गुरू से पूछा "यमराज की सिगनल डौन है,सीटी सुनाई दे रही है। आपके पास बचने का क्या उपाय है?" गुरु बोले, "मौत नजदीक है। जैसी अन्तमति वैसी गति। इसीलिये सच्चिदानन्द स्वरूप परमेश्वर का ध्यान लगाते हुये ओ3म् का उच्चारण करें। ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म् ओ3म्। ओ3म् का उच्चारण,

परमात्मा का सुमिरन करते हुये पेड़ पर चढ़ जाओ, या भाग जाओ, या छिप जाओ। या फिर शेर के साथ शस्त्रों से भिड़ जाओ, या फिर शेर के साथ आँखों में आँखे मिलाकर मोहब्बत करो, सम्मोहित करो, प्रेम करो, त्राटक करो और उसे हिंसा प्रवृत्ति से निवृत्त करो"। गुरु और शिष्य दोनों ओ3म् का उच्चारण, गायत्री मंत्र का जाप, करने लगे। परमात्मा से प्रार्थना करने लगे "ओ3म् असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माअमृतं गमय। हे परमपिता परमात्मा! आप हमें शरीर बुद्धि से आत्म बुद्धि में ले जायें। अज्ञान से ज्ञान में ले जायें। मृत्यु से अमृतत्व में ले जायें।"गुरु मन को एकाग्र कर ज्योंही शेर दृश्य हुआ उसके आँखों में त्राटक करते हुये प्रेम की ऊर्जा बहाते हुये समाधिस्थ हो गये। शिष्य निश्चल, निष्चेष्ट, स्थिर दृष्टि, शान्त, निष्प्राण सा खड़ा रहा। अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैर त्यागः । (योग सूत्र) गुरु अहिंसा, प्रेम में प्रतिष्ठित होने से शेर नरम पड गया, शान्त हो गया और जंगल में चला गया। कुछ देर बाद जब समाधि टूटी तब तक शेर गायब हो चुका था।

जहाँ समस्या है वहाँ पहले से ही समाधान विद्यमान है। समस्या अज्ञान है। समाधान ज्ञान है, परमात्मा ज्ञान स्वरूप है, सर्वत्र विद्यमान है। परमात्मा समाधान है। सर्वत्र विद्यमान है। परमात्मा का ज्ञान, साक्षत्कार से सब समस्या तिरोहित हो जाती है। परमात्मा का अपरोक्ष अनुभव ईश्वर स्तुति, प्रार्थना, सत्कर्म, परोपकार, उपासना, ओ3म्, गायत्री मंत्र का जाप, यज्ञ, योगाभ्यास,आर्षग्रन्थों के श्रवण, मनन, निदिध्यासन से होता है।

कलियुग का प्रारम्भ- 17 फरवरी 3102 ईसापूर्व अर्धरात्रि के समय हुआ।

विषय सूची

निवेदन

निरन्तर सुख प्रत्येक का लक्ष्य है । हर कोई इसे प्राप्त करने में जुटा है । पर आम आदमी को अधिक दुःख ही भोगना पड़ता है। इसका कारण अज्ञान, रोग और गरीबी है । अज्ञान ही सब दुःखों का मूल है। अज्ञान के कारण ही गलत नकारात्मक भावनायें, सोच और कर्म करता है और दुःख फल के रूप में प्राप्त करता है। सत्य को नहीं जानना और असत्य को सत्य मानना ही अज्ञान है । पतञ्जलि योग सूत्र के अनुसार अनित्यऽशुचिदुःखऽनात्मसु नित्यशुचि सुख आत्मख्यातिरविद्या । अनित्य (शरीरादि) को नित्य, (आत्मा), अशुचि, अपवित्र (मल, मूत्र से युक्त शरीर) को पवित्र आत्मा मानना, बिना संयम के विषय भोग जो दुःख का कारण है उसे सुख समझ लेना, अनात्मा को आत्मा समझ लेना ही अविद्या है। अंधकार हजारों सालों का क्यों न हो, प्रकाश से तुरन्त दूर हो जाता है। अज्ञान की निवृत्ति अनुभवात्मक ज्ञान से होती है, किताबी ज्ञान से नहीं। अनुभवात्मक अपरोक्ष ज्ञान चित्तशुद्ध होने पर ही होता है। चित्त शुद्धि भक्ति योग (ईश्वर की भक्ति, स्तुति, प्रार्थना, उपासना) कर्मयोग (निष्काम भाव से आप्त, गुरुजन, दीन, दुःखियों की सेवा) और अष्टांगयोग से होता है ।

निर्मल चित्त से अनुभव प्राप्त गुरु के सान्निध्य में आर्ष ग्रन्थों का श्रवण, मनन, निदिध्यासन करने पर अविद्या जनित संस्कार नष्ट होकर ज्ञान का उदय होता है। आत्मसाक्षात्कार होता है, परमात्मा का दर्शन होता है। यही जीवन का लक्ष्य है। आत्म दर्शन प्राप्त कर निरन्तर सुख में जीते हुए दूसरों को भी ज्ञान में प्रतिष्ठित करें । पूरे विश्व से अज्ञान,रोग,गरीबी को हटाना है । यह हम सबके संगठित संकल्प से सम्भव है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःख भाग् भवेत् ॥

सब सुखी और निरोग रहें । सभी को सत्य का दर्शन हो। कोई दुःखी न हो।

अथ स्वास्थ्यानुशासनम्

सभी ऋषियों, योगियों, महापुरुषों, प्राकृतिक चिकित्सकों, अन्वेषकों को प्रणाम । ओउम् सच्चिदानन्दाय नमः । ओउम् प्रज्ञानं ब्रह्म। ओउम् परब्रह्मपरमात्मने नमः। आप्त गुरुओं, स्थित प्रज्ञों, परम् ज्ञानियों, परम भक्तों को प्रणाम। अपने माता पिता को प्रणाम ।

सत्यं शिवं सुन्दरम्

जीवन का लक्ष्य यदि पूछा जाय तो हर कोई अपना अलग-अलग लक्ष्य बताता है। विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण होना, विद्याध्यन के बाद वित्तोपार्जन, अच्छा जीवन साथी, बुद्धिमान आज्ञाकारी स्वस्थ बच्चें, अच्छा मकान, वाहन आदि चाहता है। इन सब लक्ष्यों के मूल में निरन्तर सुख की चाह है। सुख कहीं बाजार से नहीं मिलता, पैसे से खरीदा नहीं जा सकता। सुखी व्यक्ति के यहाँ डाका डालकर इसे प्राप्त नहीं किया जा सकता। जिस सुख को सब कोई चाहते हैं वह है कहाँ और उसे निरन्तर प्राप्त करने का क्या साधन है?

पहला सुख निरोगी काया - स्वास्थ्य है। परमात्मा ने यह संसार सुखी होने के लिए बनाया है पर हम अपनी नासमझी के कारण वस्तुओं और व्यक्तियों का दुरुपयोग कर दुःखी होते है। वस्तुओं का उपयोग करना है, व्यक्तियों से प्यार करना है पर हम वस्तुओं से प्यार करते हैं और व्यक्तियों का उपयोग करते हैं। यही दुःख का कारण है। दुःख का कारण अज्ञान है। अनुचित आहार, अनुचित व्यवहार, अनुचित सोच,अनुचित भावनाओं, अनुचित कर्म के कारण हम रोगी, दुःखी होते हैं। रोगी आदमी रोग बांटता है, दुःखी आदमी दुःख बांटता है। रोगी और दुःखी आदमी जब स्वस्थ और सुखी होगा तो वह स्वास्थ्य और सुख बांटेगा ।

स्वास्थ्य की कुंजी - सही आहार, सही सोच,सही भावना, सम्यक कर्म ,परोपकार, प्रसन्नता, ईश्वर प्रार्थना और ध्यान है।

सही आहार

सलाद, सब्जी(उबली हुई बिना नमक, तेल, मसाले के) फल, सब्जी और फलों का रस, सब्जियों का सूप, अंकुरित अन्न (मूंग,चना, गेहू, मूंगफली, मेंथी इसे प्राकृतिक चिकित्सा में पंचामृत कहा जाता है।),मेवा-बादाम (तीन दानें), किशमिश मुनक्का, अंजीर आदि 12 घंटे भिगोकर लिया जाए ।

एक वयस्क आदमी को प्रतिदिन तीन ग्राम नमक की आवश्यकता है जो स्वभावतः दैनन्दिन के साग, मठ्ठा, फल, अन्न, नारियल में मिलता है। इसलिए ऊपर से नमक न डालना ही स्वास्थ्य के लिए हितकर है। ज्यादा नमक खाना सभी रोगों को निमन्त्रण देना है। ब्लडप्रेशर, उच्चरक्तचाप, दिल कि बीमारी, वृक्क के रोग में नमक कम करने को बोला जाता है । विद्यार्थियों को ज्यादा नमक खाने से ब्रेनफेग बीमारी हो जाती है। इससे याददास्त की कमी, पढ़ने में अरुचि,अवसाद आदि लक्षण पैदा होते हैं । इसका इलाज केलीफाँस सिक्सएक्स, नेट्रमम्यूर 200 है और नमक से परहेज करना है। नमक क्या दुष्प्रभाव करता है इसको समुद्र के किनारे रहने वाले लोग अच्छी तरह जानते हैं। समुद्र के किनारे रहने वाले लोगों के सामान बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं। यह समुद्री हवा का प्रभाव है। इसे देखने के लिये नमक को एक स्टील के कटोरे में रखें। धीरे-धीरे नमक उस कटोरे को खा लेगा। इसलिये नमक को काँच के कटोरे या शीशे में रखा जाता है। **चीनी** का प्रयोग त्याग दें । मीठा खाने की इच्छा हो तो अंजीर, मुनक्का, किशमिस, खजूर, शहद, गन्ना आदि नैसर्गिक मीठा खायें ।

चोकर समेत आटे की रोटी, दलिया खायें। सफेद चावल छोड़कर ढेकी का कुटा लाल चावल (brown rice, Unpolished rice) खायें। ढाई लीटर पांनी ताबें के पात्र में रात को रखकर दूसरें दिन उसका पान करें। जिन्हें अम्लपित्त या आमवात हो उन्हें थोड़ा

गुनगुना पानी पीना चाहिये। गर्म पानी से पेट का अम्ल कम होता है। ठण्डा पानी उद्दीपन लाकर ज्यादा अम्ल पैदा करता है। भोजन के आधा घंटा पहले और दो घंटे बाद पानी पीना चाहिये। भोजन के समय पानी न पीयें। भोजन के समय पानी पीने से गैस्ट्रिक जूस पतला होकर खाना सही हजम नहीं होता। भोजन का समय निश्चित हो, खूब चबाचबा कर खायें । कार्बोहाईड्रेटस, रोटी, चावल आदि खूब चबाने से लार में मिलकर टाइलिन, म्यूसिन द्वारा मुँह में ही पच जाते हैं । हमेशा भूख से कम खायें । सुबह का नाश्ता आठ बजे, भोजन साढ़े ग्यारह बजे, शाम को चार बजे फल, फलों का रस, सात बजे रात को भोजन करें । हितभुक्, ऋतभुक्, मितभुक् बने। हितभुक् - शरीर मन के लिये आहार हितकारी हो, स्वस्थ रखने वाला हो, ऋतभुक्- न्याय से, परिश्रम से कमाई का अन्न हो, मितभुक्- पेट का आधा भाग ही खायें, 1/4 भाग पानी और 1/4 हवा के लिये खाली रखें ।

आमाशय में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल, पेपसिन वा रेनिन पाया जाता है । अम्ल के कारण भोजन के किटाणु मर जाते हैं । पेपसिन भोजन के प्रोटीन को पेपटोन में बदल देता है । रेनिन नामक एंजाइम दूध को पचाता है। आमाशय के बाद भोजन क्षुद्र आंत की ग्रहणी में चला जाता है। यहाँ दो मुख्य पाचक रस- एक पित्त, दूसरा अग्न्याशयिक रस इसमें मिलते हैं और भोजन को पचाते हैं ।

हमारे आहार में अनेक हानिकारक रसायनिक तत्व मौजूद हैं। खेती में रासायनिक खाद और कीटनाशक भी डाले जाते हैं जिनका कुछ अंश पेड़, पौधों, फसल अन्न सब्जी में चला जाता है। कुछ रासायनिक जल के द्वारा जमीन के अन्दर जाकर भूगर्भ जल को दूषित करतें हैं। इन दूषित अन्न और जल से स्वास्थ्य बिगड़ता है और अनेक बीमारियां होती हैं। इसीलिये जैविक खाद(गाय का गोबर,गौमूत्र केंचुआ से बनें) और जैविक कीटनाशक (गौमूत्र,नीम आदि से बनें)

से उत्पन्न खाद्य पदार्थों का सेवन करें। आक्सीटोसिन हार्मोन्स की सुई लगाकर कद्दू, लौकी, बैगन, खरबूजा, तरबूज, खीरा, तोरोई आदि को बडा और मौटा किया जाता है। गाय और भैस को आक्सीटोसिन हार्मोन्स की सुई लगाकर दूध बढ़ाया जाता हैं। कैल्सियम कारबैड से फलों को पकाया जाता है। इस प्रकार के दूध फल आदि से बचें।

गेंहू के नन्हें पौधे (गेहूं का ज्वार) का रस पीने से दूषित अन्न का कुप्रभाव दूर होता है।

शराब जहर है उसे त्याग दें।

जो डूबे हैं गिलासों में न उभरेंगें जिन्दगानी में
लाखों घर बर्बाद हो गये इन बन्द बोतलों के पानी में।

हर पांच अपराधों में दो अपराध शराब पीने से होता है। बेवफाई, धोखाबाजी,हिंसा,सड़क की अनेक दुर्घटनायें,चोरी,बलात्कार,अपहरण आदि शराब के कारण होंते हैं। समाचारों में प्राय: ही आता है कि जहरीले शराब के सेवन से बहुतों की जान गयी है। पेट और जिगर खराब होते हैं।

एक बार राजा भोज टहल रहे थे। उन्हें एक भिखारी मांस खरीदते हुये दिखाई दिया। राजा भोज ने भिखारी से प्रश्न किया "क्या तुम मांस खाते हो?" भिखारी ने कहा "बिना मांस के शराब में मजा नहीं।" राजा ने पूछा "तो तुम शराब भी पीते हो?" भिखारी "शराब और मांस का मजा वेश्याओं के साथ लेता हूँ।" राजा भोज "भिखारी हो, तुम वेश्याओं के लिये धन कैसे जुटाते हो?" भिखारी "चोरी करता और जुआ खेलता हूँ।" शराब की लत सब बुराइयों को लाती है।

शराब से छुटकारा के उपाय:- दृढ़ संकल्प- मैं शराब को हमेशा के लिए छोड़ता हूँ। शराब के दुर्गुण बहुत हैं। यह मुझे बहुत नुकसान कर रहा है। ऐसा मनन करना। 2. शराबियों का संग छोड़ना। 3.

योगाभ्यास और ईश्वर का ध्यान। आसन प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास। 4. त्रिफला के छने हुये पानी से कुजंल। त्रिफला का सेवन रात को गरम पानी से करें। 5. रात को सोने से पहले नक्सवोमिका मदरटिंक्चर 10 बूंद पानी मिलाकर लें।

सन्डे हो या मन्डे कभी न खाओ अण्डे, नहीं तो पडेंगे यम के डण्डे।

ब्रिटेन के स्वास्थ्यमंत्री मिसेज एडविना क्यूरी की गम्भीर चेतावनी- अण्ड़ों में सालमोनेला विष पाया जाता है। जिससे अण्ड़ो से उल्टी, दस्त, मियादी बुखार, और मौत तक हो सकती है। मुर्गे की आतों में सालमोनेला के विषैले कीटाणु प्रवेश कर गये हैं। इससे मुर्गे के मांस, अण्डे व अण्ड़ों से बने सभी खाद्य पदार्थ जैसे- आमलेट, बिस्कुट, आईस्क्रीम, केक आदि तुरन्त त्याग दें। ब्रिटेन के उच्चकोटि के डाक्टर, स्वास्थ्य मंत्रालय, कृषि मन्त्रालय, और स्वास्थ्यमंत्री मिसेज क्यूरी की चेतावनी के कारण बहुत से लोगों ने इनको खाना छोड़ दिया और अण्डों की बिक्री 70 प्रतिशत कम हो गयी। हे भारतवासियों! सावधान! अण्डे खाना छोड़ो और स्वस्थ रहो।

अमेरिकन डाक्टर ब्राउन और डा. गोल्डस्टीन जो 85 में मेडिसन में हृदय रोग की खोज पर नोबेल पुरस्कार पायें हैं कहते हैं कि अण्डों के पीले भाग में कोलेस्टराल बहुत पाया जाता है जिससे दिल के दौरे पड़ते हैं। ये दोंनों डाक्टर हृदय रोग से बचने के लिये अण्डे मांसाहार से बचने की सलाह देते हैं क्योंकि अधिक कोलेस्टराल से दिल का दौरा, जोड़ो में दर्द, मूत्राशय में पथरी आदि रोग उत्पन्न होते हैं। इण्डियन् कौन्सिल आफ अग्रिकल्चर रिसेर्च द्वारा किये गये सर्वेक्षण से पता चला कि अन्डों तथा मांस में डी.डी.टी. विष के अंश मिले। महामारी से बचाने के लिये मुर्गी फार्मो में डी.डी.टी. आदि दवाइयाँ धड़ल्ले से छिडकते हैं। मुर्गियों के चारा में डी.डी.टी. मिल जाता है। यह मुर्गियों के पेट में जाकर अण्डों में प्रवेश कर जाता है। इन अण्डों और मुर्गों को जो खाता है वह डी.डी.टी. आदि विष

के कारण कैन्सर रोग से पीडित होता है। अण्डे,मछली,मांस में डायटरी फैबर (भोजन तन्तु) बिल्कुल नहीं पाये जाते। इससे कब्ज होकर पेट में सड़ान, आतों में केन्सर, बवासीर, गुरदे खराब, पित्ताशय में पथरी, अल्सर आदि रोग पाये जाते हैं। अण्डे की सफेदी में एवीडिन नामक विष पाया जाता है जिससे खुजली, खाद, एग्जिमा, ऐलर्जी, चर्मरोग, चमडी का केन्सर, लकवा, दमा, श्वेतकोढ़, आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

शाकाहारी और मांसाहारी में भेद

शाकाहारी मुंह से पानी पीते हैं। दांत नुकीले और पैने नहीं होते हैं। अंतडियां लम्बी होती हैं। मांसाहारी जीब से पानी पीते हैं। दांत और नाखून पैने और नुकीले होते है। अंतडियां छोटी होती हैं। इन कारणें से मानव स्वाभाविक रूप से शाकाहारी है।

अमेरिकन डा.अ.वाचमेन और डा.डी.एस बर्नस्टीन चेतावनी देते हैं कि अण्डों की तरह मछली मांस भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारकं है। मांसाहारी लोगों का पेशाब प्रायः तेजाब युक्त होता है। शरीर के रक्त का तेजाब और क्षार का अनुपात ठीक रखने के लिये हड्डियों में से क्षार के नमक खून में मिलते हैं। इससे हड्डियां कमजोर होती हैं। शाकाहारियों का पेशाब क्षारीय होता है। इसलिये हड्डियों का क्षार खून में नहीं जाता और हड्डियां मजबूत होती हैं। अंग्रेजी डाक्टर एलेग्जेन्डर हेग ने रासायनिक विश्लेषण से खोज की कि मछली मांस में यूरिया, यूरिक एसिड विष पाया जाता है जो टी.बी व गठिया, दिल की बीमारी, जिगर की खराबी, सांस रोग, खून में कमी, हिस्टीरिया, सुस्ती, अर्जीण आदि रोग पैदा करते हैं।

व्यसन का शौक केन्सर को निमन्त्रण

यदि आप बीडी,सिगरेट,पानमसाला,गुटका,चुटकी,तम्बाकू, सुरती खैनी, आदि का सेवन करते हैं तो केन्सर के शिकार हो सकते हैं।

इनकों बनाने वाली कम्पनियां, बेचने वाले दूसरों की चिताओं पर अपनी रोटी सेकते हैं। इनके सेवन से मुंह में छाले बनने लगते हैं। सम्पर्क भाग की म्यूकस ग्रन्थियों में सिकुडन आने से कड़ी वस्तु चबाने में दर्द होता है। मसूड़े कमजोर होते हैं, जबड़ों का खुलना निरन्तर घटता जाता है। पान मसालों व गुटकों में मादक पदार्थ (छिपकली तक भी) डाले जाते है। इनमें मैथान्स नामक तत्व ही मुंख के केन्सर को पैदा करता है । ये पदार्थ मुंह,गले, व भोजन की नली में पतली तह जमाते है जो केन्सर में बदल जाती है। मुँह व गले में छाले, खाने में जलन यहाँ तक कि ताजे पानी से भी जलन, रक्तचाप बढ़ना,हृदय गति बढ़ना,धडकन तेज होना,घबराहट, उल्टी, चक्कर, आदि प्रारम्भ होकर स्थाई हो जाते हैं। इनके प्रयोग से प्रतिवर्ष 8 लाख लोगों की मौत हो जोती है। इनका प्रथम अवस्था में ही उपचार सम्भव है। उपचार के लिये एक सुई का मूल्य 5000 से 35,000 रुपये तक है। उपचार में पूरे घर बर्बाद हो जाते हैं।

भ्रूण हत्या महापाप

अल्ट्रासोनोंग्राफी–भ्रूण का लिंग परीक्षण और गर्भ में लड़की हो तो उसकी हत्या करना–यह जघन्य अपराध है। "यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता:।" जहाँ नारी पूजी जाती है वहाँ देवताओं का वास होता है ऐसे जहाँ के शास्त्र कहते हैं वहाँ कन्या की कोख में कत्ल अक्षम्य अपराध है।

गर्भस्थ शिशु एक मूक प्राणी है। वह स्त्री के शरीर का भाग नहीं है। अत: किसी भी स्त्री और पुरुष को उसकी हत्या का कोई अधिकार नही।

गर्भस्थ शिशु को अनेक जन्मों का ज्ञान होता है, इसीलिये उसको ऋषि कहा जाता है। गर्भ में बालक निर्बल और असहाय होता है। वह अपने को बचा नहीं सकता, चिल्ला नहीं सकता उसका कोई कसूर नहीं है। ऐसे निर्दोष की हत्या देश के लिये कलंक है।

धूम्रपान यानि खतरे में जान

लेक सिटी के सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक अमेरिकन डा.स्पेन्स की चेतावनी- आज पियो कल मरो।

बीडी सिगरेट के धुयें में निकोटीन नामक घातक और चिकना तारकोल फेफडों में जमा हो जाता है। इस कारण धूम्रपान से फेफडों में केन्सर हो जाता है। तम्बाकू में निकोटीन के सिवा 24 प्रकार के घातक विष- जैसे कार्बन मोनोक्सायड, डी.डी.टी, विनायल क्लोरायड, नेप्थालिन, इथनाल पाये जाते हैं। इससे खांसी, दमा; टी .बी सांस रोग, हार्टअटेक, आंखें कमजोर, पाचन शक्ति का बिगडना, आंतों में खुश्की, जिगर खराब, अनिद्रा, कब्ज, आदि अनेक रोग पाये जाते हैं। भारत में धूम्रपान से होने वाली मृत्यु की दर प्रतिशत 7 लाख 30 हजार, प्रतिदिन 2 हजार व्यक्ति व प्रतिघन्टा 82 व्यक्ति हैं। अतः धूम्रपान का त्याग करें और इसको छुड़ायें।

अनुचित आहार, अपचन, दूषित वातावरण, दूषित पानी आदि कारणों से जब शरीर में दोष संचय होता है तब रोग उत्पन्न होता है। उस दोष को बिना दवा के मिट्टी, पानी, धूप, हवा, उपवास से निवारण करना ही असली चिकित्सा है। शरीर के किस भाग में कौन सा दोष है उसे जानकर चिकित्सा की जाती है। रोग निदान के लिये शरीर की जाँच की जाती है। रोगी की नाड़ी, शरीर कि गर्मी, मल, मूत्र, कफ, जीभ, पेट लिवर, हार्ट आदि देखे जाते हैं। रोग निरोध चिकित्सा से बेहतर है (Prevention is better than cure) रोग निरोध और चिकित्सा दोनों ही समुचित आहार और योग से सम्भव है। आहार में जैसा बताया गया है वैसे अंकुरित अन्न, सलाद (कच्ची सब्जियाँ), उबली सब्जी; फल, और सब्जियों का जूस,मेवा (बादाम, किसमिस, मुनक्का, अंजीर)आदि ग्रहण करें। इसके साथ अष्टाङ्ग योग का अभ्यास करें। अष्टाङ्गयोग में यम,नियम,आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार, धारणा,ध्यान,सामाधि हैं। यम में अहिंसा,सत्य,आस्तेय

(चोरी न करना) ब्रह्मचर्य(संयम)और अपरिग्रह (आवश्यकता से ज्यादा चीजें इकठ्ठा न करना), नियम में- बाह्य आभ्यान्तर शुद्धता, संतोष,तप (शक्ति संरक्षण) स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान, क्रिया योग (ईश्वर भक्ति, उपासना,ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव का चिन्तन और ध्यान) है। यम नियम का पालन मनसा, वाचा, कर्मणा करना है। मन के तनाव से सभी रोगों की शुरुआत होती है। प्रसन्नता से यम नियम का अभ्यास तनाव को दूर करता है और रोगों के कारण को नष्ट करता है। रोज आसन और प्राणायाम का अभ्यास एक घंटा करें । रोज सुबह शाम नियमित ध्यान का अभ्यास रोग निरोध और अध्यात्मिक उन्नति के लिये आवश्यक है। ध्यान सच्चिदानन्द स्वरुप परमात्मा का हो। आसन, प्राणायाम प्रसन्नता से करें और भावना करें कि मैं स्वस्थ हो रहा हूँ , मेरी बीमारियाँ दूर हो रही हैं। शरीर, प्राण, मन, आत्मा का मिलना ही योग है। रोज सुबह शाम पाँच-पाँच मिनट हंस योग (हँसना-पहले जोर से, फिर ओठ बंद कर हँसे, फिर मौन हसी, पूरा व्यक्तित्व आनन्द विभोर हो जाये) का अभ्यास करें।

सब रोगों की अचूक दवा- प्राकृतिक आहार, यम,नियम,आसन, प्राणायाम,ध्यान है। प्राकृतिक आहार का वर्णन ऊपर हो चुका है। भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, उद्गीथ प्राणायाम का अभ्यास करें । इनके तीन प्रकार हैं- मन्द,मध्य, तेज । बीमार अवस्था में मन्द से शुरु कर मध्य तक जायें । गहरे श्वास का अभ्यास कर कुछ देर हँसते रहें और प्रसन्न मुद्रा से ध्यान में बैठें।

ध्यान

सिद्धासन, पद्मासन, या सहजासन में बैठें । कमर,गला,सिर को सीध में रखें,आँखें मूंद लें । ओ३म्कार का तीन बार दीर्घ उच्चारण करें । प्रसन्न मुद्रा में बैठें । दो मिनट चुपचाप बैठने के बाद श्वास को देखें । मन को देखें - मन में जो विचार उठ रहें हैं उन्हें देखें । किसी भी विचार या संवेदना के प्रति राग या द्वेष न हो, साक्षी द्रष्टा भाव हो ।

बीच -बीच में ओ३म् का उच्चारण हो। मैं ईश्वर का सन्तान हूँ,स्वस्थ हो रहा हूँ, स्वस्थ हूँ-ये भावना करें। मैं शक्ति से, प्रेम से, शान्ति से,ज्ञान से, आनन्द से भरा हूँ। ईश्वर सच्चिदानन्द स्वरूप है, सर्वव्यापक है ,मेरे चारो ओर ईश्वर शान्ति, प्रेम, ज्ञान, आनन्द, प्रकाश के रूप में विद्यमान है। मैं नित्य, शुद्ध, बुद्ध चेतन स्वरूप आत्मा हूँ। इस प्रकार भावना करते रहें और चुपचाप शान्त होकर बैठें, श्वास और मन को साक्षी भाव से देखते रहे। कम से कम बीस मिनट रोज बैठने का अभ्यास करें। हल्का वाद्य संगीत(सितार, बीन, या मुरली) बजता रहे तो बेचैन मन को स्थिर होने में सहायता हो सकती है। ध्यान कक्ष में सुगन्धित चंन्दन, गूगल का धूप, फूल, महापुरूष और योगियों के चित्र रखें। आँखें खोलकर महापुरुष के चित्र या ज्योति (दीपशिखा, बल्ब, मोमबत्ती आदि) पर त्राटक करते हुए भी ध्यान किया जाता है।

ध्यान - ध्यानं निर्विषयं मनः । मन को विषयों से मुक्त होना ध्यान है। तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। मन में सत्य का विचार ही लगातार रहना ध्यान है। शान्त जागरुकता ही ध्यान है। It is a state of peaceful awareness.

ध्यान के लाभ - 1. तनाव दूर होता है। 2. रोग दूर कर स्वस्थ बनाने में सहायक 3. मैं के ऊपर ध्यान से मैं कौन हूं का उत्तर मिलता है 4. परमार्थ को जानने में सहायक 5. मन की एकाग्रता, स्मरण शक्ति बढ़ाता है। विद्यार्थियों के लिए परम उपयोगी।

ध्यान की विधियां - ध्यान में होने की अनेक विधियां हैं। वही विधि हमारे लिए उपयुक्त है जिससे मन एकाग्र होकर पूर्ण जागरूकता में आ जाये। 1. श्वास को देखते रहें। मन भटक जाये तो फिर श्वास पर लाना है। 2. मन में जो विचार उठ रहे हैं उन्हें साक्षी भाव से देखें। 3. श्वास, प्रश्वास और दो श्वासों के बीच में जो अन्तराल है उस पर ध्यान लगायें। 4. आकाश में, शून्य में अपलक

देखते रहें। 5. चाँद या तारों पर त्राटक लगाते हुए सच्चिदानन्द स्वरुप परमात्मा का ध्यान करें 6. हृदय या भ्रूमध्य में सच्चिदानन्द स्वरुप परमात्मा का ध्यान करें।

6. षन्मुखीमुद्रा में – अंगूठों से कान, मध्यमा से आंख बन्द कर भीतर जो अनाहत ध्वनि सुनाई देती है उस पर और जो प्रकाश दिखाई देता है उस पर दशमद्वार पर ध्यान करें। 8. पूर्ण जागरूकता में एक घण्टा चलें। Conscious Walk कौन सा पैर, क़दम, कैसे रख रहे हो उसमें और पूरे व्यक्तित्व में होश। अभी और यहां ध्यान–हर पल में जीना पूर्ण जागरूकता में खाना, हाथों का उठना, खाने का कौर उठना, उसे मुँह में रखना, चबाना, स्वाद का अनुभव और निगलना – इसका अभ्यास 10. वर्तमान में जीना – अभी और यहां जीने का अभ्यास) 11. एक हाथ की ताली (One Hand clapping) का शब्द सुनना। चारों और जो अनाहत नाद हो रहा है उसे सुनना। 12. प्रकाश मोमबत्ती, दीप शिखा या बिजली के बल्ब पर त्राटक करते हुए सर्वव्यापक परमात्मा का ध्यान 13. हृदय की धड़कन या श्वासों के शब्द पर ध्यान करना। 14. दिल खोलकर संगीत ध्वनि के साथ जी भरकर नाचें। थकने पर स्टेचू मूर्ति जैसा स्थिर हो जायें। जागरूक अपलक, विचारहीन। 15. महापुरुषों के चित्र पर त्राटक करते हुए ध्यान। 16. नृत्य करते हुए नृत्य ही हो जाये। कोई क्रिया करते हुए उसमें तल्लीन हो जायें 16. मृत्यु पर ध्यान–शवासन में लेटें। पूरे शरीर को ढ़ीला, शिथिल करें। शरीर के पांच तत्व–बाहर के पांच तत्वों में विलीन होते हुए – कल्पना करें।

मृत्योर्माऽमृतं गमय। मैं अजर, अमर सच्चित स्वरुप हूं इसका अनुभव करें। 10 मिनट आत्मा के अनुभव के बाद फिर चेतना पंचतत्व, मन बुद्धि अंहकार वापस लौटते हुए देखें। रात को सोने के पहले और सुबह जागने के बाद–जागृति और सुषुप्ति के बीच में–न जगे हैं, न सोयं हैं–उस बीच में सजग हो जाये।

लोग एल.एस.डी., गांजा, भांग, धतूरा, हेरोइन, आदि लेकर झूठी अवस्था का अनुभव करते हैं। हेरोइन, मारफीन कोडीन पेरासीटामाल, एस्परिन आदि से अन्य लोग नकली एक्स्टेसी अनुभव करते हैं। इनका सेवन न करें।

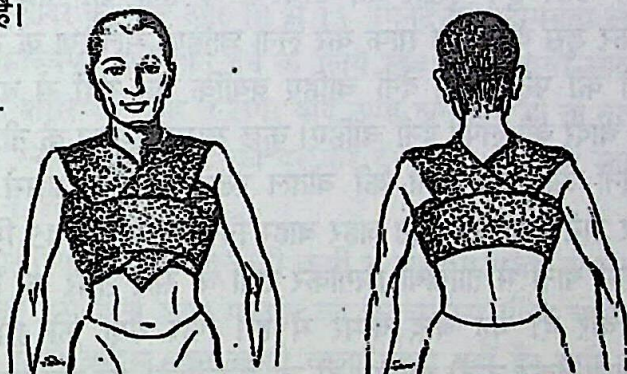
प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा में सम्यक आहार करते हुये, उपवास करते हुये, शरीर का संचित दोष दूर किया जाता है। शरीर का मल चार माध्यमों से बाहर जाता है- मल, मूत्र, पसीना, और श्वास। मल शरीर में इकठ्ठा हो जाता है तो रोग होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में बिना दवा के ही इस संचित मल को दूर कर रोग ठीक किया जाता है। जब दवाई से रोग दबाकर ठीक हुआ मान लिया जाता है तो रोग दूसरे रूप में लौटकर फिर आ जाता है। संचित मल को दूर करना ही स्वस्थता है। अब कतिपय रोगों का वर्णन, निदान और चिकित्सा दी जाती है। आसन, प्राणायाम और चिकित्सा किसी प्रशिक्षित निर्देशक की देखरेख में करें।

बुखार

घर में कूड़ाकरकट जमा होने पर जो ज्वलनशील है उसे जला देते हैं और अन्य को फेंक देते हैं। प्रकृति भी हमारे शरीर में से संचित विष को जलाकर बुखार से या कै,पाखाना, सर्दी, फोड़ा, फुन्सी, आदि के रूप में बाहर निकालती है। उस समय हमारी पूरी कोशिश प्रकृति को सहायता देकर संचित विष को बाहर करवाना है। नई बीमारी में नींबू का पानी या फलों का रस(सन्तरा या मौसमी)देना चाहिये। खूब पानी पियें। ठोस पदार्थ का खाना छोड़ देना चाहिये। ठोस पदार्थ के खाने पर जीवनी शक्ति उसे हजम करने में खर्च हो जाती है। जीवनी शक्ति को रोग लड़ने में,विष को बाहर फेंकने में लगा देना चाहिये। आधा घन्टा मिट्टी की पट्टी लगाकर डूस देना चाहिये। बन्द कमरे में

शरीर को ठण्डे पानी से रगड़ रगड़ कर पोंछ लेना चाहिये। रोगी को कम्बल से पूरी तरह ढ़क दें। फिर सिर, मुँह और गर्दन को ठण्डे पानी से धो दें। शरीर के एक एक अंग को कम्बल से बाहर निकाल कर पांच सेकेन्ड गीले कपड़े से, फिर पांच सेकेन्ड खाली हाथ से, पांच सेकेन्ड सूखे तोलिये से घर्षण कर उसे कम्बल से ढ़ककर दूसरा अंग खोलना चाहिये। इस प्रकार पूरे शरीर को पोंछ दें। बुखार में दिन में एक बार हिपबाथ भी लें। चढ़ते बुखार में दूध का सेवन न करें। नई बीमारी छूटने के दो दिन बाद स्वभाविक भूख लगने पर पहले फल, फिर धीरे ध ोरे साधारण भोजन पर आना चाहिये।

इन्फ्लुएंजा में सिर दर्द, आँख, हाथ, पैर, रीढ का दर्द और नाक बहना शुरू हो जाता है। खाँसी, छींक,गले में दर्द, कब्जियत आदि लक्षण पैदा होते हैं। इस बीमारी का खास इलाज छाती की लपेट है।

लपेट की अन्तिम अवस्था में सामने तथा पीछे की ओर से

सूती पट्टी को ठंड़े पानी में भिगोकर, निचोड़कर छाती के चारों ओर लगायें। फिर ऊनी कपड़े उसके ऊपर लपेट दें जिससे कि उसे हवा न लगे। एक घंटे के लिये लपेट रखें । रोगी पूर्ण विश्राम में रहे। जब चारों ओर इन्फ्लुएंजा का प्रकोप हो तब कोष्ठ साफ कर दें एक दिन गीली चादर की लपेट या भाप स्नान लेना उचित है। कमला नीबू खायें और नीबू रस के साथ ढ़ेर सा पानी पियें।

सविराम मलेरिया बुखार

एक बार बुखार छूटकर फिर दिन में दो बार या एक बार, एक या दो दिन छोड़कर बुखार आने पर उसे सविराम मलेरिया कहते है।

इसकी तीन अवस्थायें होती हैं – 1. शीतल अवस्था 2. गर्म अवस्था 3. और पसीने की अवस्था ।

पहली अवस्था में जाड़ा और कंपकपी, प्यास, शरीर में दर्द आदि होते हैं। गर्म अवस्था में शरीर जलना शुरु हो जाता है, छटपटी,प्यास, बुखार आदि रहते है। यह अवस्था आधे घंटे से 12 घंटे तक हो सकती है। फिर तीसरी अवस्था में खूब पसीना आकर बुखार छूट जाता है । यह ज्वर निश्चित समय पर या समय बदल कर आता है ।

उतरे हुये बुखार की अवस्था में रोगी को नीबू का रस डालकर डूस देकर पेट साफ कर लेना चाहिए। मलेरिया के रोगीं को मिट्टी की पट्टी नहीं देनीं चाहिए क्योंकि वह सर्दी से बढ़ता है। भीगी चादर की लपेट देनी चाहिए। कुछ समय कम्बल के नीचे शरीर के दोनों ओर गर्म पानी की बोतल रखनी चाहिए। इससे पसीना आकर शरीर का बहुत सा जहर बाहर निकल जायेगा। 45 मिनट के बाद गर्म पानी में तौलिया भिगोकर रोगी के सारे शरीर को घिसकर साफ कर दें। यह बन्द कमरे में हो। फिर रोगी को 10 मिनट स्टीमबाथ देक़र ठन्डी मालिस दी जा सकती है। यह सब पूरा बुखार का दूसरा दौरा शुरु होने से पहले समाप्त हो जाये। जाड़ा आने से पहले 20 मिनट तक उष्ण पाद स्नान देकर खूब पसीना ले आये। इसके बाद दोनों पैरों में अलग –अलग पैर के पैक देकर शरीर को पूरा कम्बल से ढ़क देना चाहिए । पैरों के पेक के ऊपर गर्म पानी की बोतल रख दें । इससे पसीना आकर शीत नहीं आयेगी। पसीना आने पर सूखे कपड़े से पसीना पोछते रहना चाहिये। रोगी को ठन्डा

पानी पिलाना या ठन्डा पानी छुआना नहीं चाहिये। ऐसा करने पर कंपकपी फिर लौट सकती है ।

गर्म अवस्था के बाद जब पसीना आना बन्द हो जाये तब गुनगुने प्रानी से शरीर पोछ लेना चाहिये। पसीना होने के समय ठन्डा पानी का उपयोग नहीं करना चाहिए। ऐसा होने पर फिर कंपकपी लौट सकती है। भीगी कमर पट्टी का प्रयोग दो-दो घंटे के लिए दिन भर करते रहना चाहिए। कुनैन देने की अपेक्षा प्राकृतिक चिकित्सा मलेरिया के मूल कारण मल संचय को हटा कर रोग को शीघ्र समूल नष्ट करता है।

बुखार ठीक होने के बाद भी नीबू रस के साथ पानी पीना, पेट और लीवर पर गरम ठण्डा देना, कमर स्नान (हिपबाथ), नहाने के पहले धूप स्नान, नहाने के बाद सूखी मालिश, सात दिन में एक बार भीगी चादर का पेंक और 10 से 15 मिनट का स्टीमबाथ लेना चाहिए। कब्जियत नहीं होने देने के लिये खूब फल खायें। सावधान रहे कि शरीर को ठण्ड न लगे। यदि ठण्ड लग गया हो तो तुरन्त उष्ण पाद स्नान लेकर ठण्ड को दूर कर दें। ज्यादा थकावट वाला कुछ भी न करें।

मलेरिया का रोगी खून की कमी से बहुत कमजोर हो जाता है। इसलिए उसे दोनों शाम पालक का कच्चा रस पीना चाहिये। संसार में इससे बढ़िया खून बनाने वाला खाना नहीं है। इसी की खोज के लिए दो डाक्टरों ने डा.जी.एच.हियल एवं W.B.मेंफी को नोबल पुरस्कार मिला। स्वस्थ होने के बाद रोगी को बर्फ,दही,डाब का पानी न दें।

सर्दी, जुकाम

ठण्ड लगकर सर्दी हो जाती है। शरीर में विष संचय रहने पर ही प्रकृति मल,मूत्र,पसीना,श्वास से उसे बाहर फेंकती है। जब मल संचय अधिक हो तो प्रकृति जुकाम से नाक के द्वारा बाहर

फेंकती है। ठण्ड लगने पर नाक बहने के पहले, गरम जल में एक नीबू डालकर पीलें और उष्ण पादस्नान लें। यदि इसे न कर सकें तो आग जलाकर हाथ पैरों को सेंक दें । इससे ठण्डक चली जाती है। नाक बहना शुरु हो जायें तो हाथ पैर का सेंक न दें। तब बिना देरी किये फिर 1 घण्टे तक छाती की लपेट देनी चाहिये। इससे रोमकूप खुल जाते हैं और विष बाहर निकल जाता है और जुकाम ठीक हो जाता है। इस प्रकार से सर्दी बुखार,इन्फ्लूएंजा,ब्रांकैटिस,न्युमोनिया आदि ठीक हो जाते हैं।

पेट खराब होने से भी सर्दी लग जाती है। तब 3 या 4 दिन नीबू डालकर गरम पानी से डूस लेना चाहिये। सारी रात भीगी पट्टी देनी चाहिये। नीबू निचोड़कर ढ़ेर सारा गरम पानी पीना चाहिए। सिर को ठण्डे पानी से धोकर, गमछे को ठण्डे पानी में निचोड़ कर भीगे गमछे से शरीर पोंछना चाहिए। इससे रोमकूप खुल जाते हैं। सर्दी पुरानी हो तो उपवास,डूस, भीगी कमर की पट्टी, स्टीमबाथ, भीगी चादर का पेंक, छाती की लपेट, सही भोजन, (फल,सब्जी का सूप और जूस) नीबू का गरम पानी पीने से ठीक हो जाती है। प्राणायाम को खुली हवा में करने का अभ्यास करें।

खांसी

खांसी अधिकतर छाती के दोष के कारण होता है। सूखी खांसी में स्नान करने के बाद रोगी का गला, छाती और पीठ सूखे हाथों से रगड़कर गरम कर लेना चाहिए। इससे सूखी खांसी छूट जाती है। यदि कफ जमा हो तो डेढ़ घण्टे के लिये छाती की लपेट का प्रयोग करें। लपेट लगाने के पहले गरम पानी के थैला या बोतल से छाती और पीठ को गरम कर लेना चाहिए। सिर धोकर मुँह बन्द कर नाक से भाफ 10 मिनट के लिए लें। गला खराब हो तो दो-दो मिनट गरम ठण्डा सेक दें। ऐसा तीन बार करें और अन्त में ठण्ड से खत्म करें।

दस्त

पेट गरम हो तो गीली मिट्टी की पुलटिस लगायें। पेट गरम न हो तो 15 मिनट पेट पर गरम सेंक देकर पुलटिस बाधें। पुलटिस को हर घण्टे बदले। पेट की हालत अच्छा होते ही ज्यादा समय के पश्चात् पुलटिस को बदलें। पेट ठण्डा हो तो पुलटिस के ऊपर गरम पानी की थैली या बोतल रख सकते हैं। इसमें हिपबाथ भी लिया जाता है। पेट पर गरम सेक देकर फिर हिपबाथ दें। पैर ठण्डे न रखें। पैर ठण्डे हो रहे हो तो हिपबाथ देते समय पैरों को गरम पानी में डुबों दें। हिपबाथ के बाद डुबे हुए भाग को रगड़रगड़कर गरम कर लेना चाहिए। फिर डूस दें।

गरम पैर स्नान देकर पसीना निकालना या भाप स्नान से पसीना निकालने से बहुत लाभ होता है।

दस्त के साथ उल्टी भी हो तो रोगी को कुनकुना पानी पिलायें जिससे उल्टी होकर पेट साफ हो जाये। कुनकुना पानी पिलाने से ही उल्टी होती है। गरम पानी पिलाने से उल्टी बन्द हो जायेगी। जब सिर्फ पानी ही निकले और बस हल्के हल्दी रंग का हो तो उसे बन्द कर देना चाहिए। उसे बर्फ का पानी पिलाया जाए। पेट के ऊपर भीगी पट्टी लगाकर उसके ऊपर बर्फ की थैली रखने पर शीघ्र ही उल्टी बन्द हो जाती है। रोगी को ठण्ड लग रही हो तो पेट के ऊपर गरम सेंक दें।

रोगी के सिर को धोकर कुनकुना पानी से समूचे शरीर को पोछकर फिर हाथों से रगड़कर शरीर को गरम कर लेना चाहिए। अतिसार में पहले नीबू के रस के साथ ढ़ेर सारा पानी थोड़ा- थोड़ा कर पिलायें। ज्यादा पानी एक साथ पिलाने से उल्टी हो सकती है। जब स्वाभाविक भूख लगे तब उसे डाब का पानी, छेने का पानी, मठ्ठा आदि तरल पदार्थ दें। धीरे-धीरे उसे सूप आदि देकर ढ़ोस पदार्थों पर लायें।

पेचिश

बड़ी आंत की सूजन से यह होता है। जब इसमें जख्म हो जाता है तब रक्तातिसार होता है। ऑंव टट्टी बार-बार लगा रहना, खून मिला हुआ पैखाना,कुथना,दर्द आदि लक्षण रहते हैं।

कोष्टबद्धता, मलेरिया पीड़ित,अखाद्य, कुखाद्य, सड़े गले पदार्थ खाने से यह रोग होता है।

रोगी को दाहिने करवट लेटकर धीरे-धीरे जल चढ़ाकर डूस दें। डूस के बाद पेडू पर 10 मिनट के लिए गरम-ठण्डा पट्टी देकर फिर खूब ठण्डे पानी की पट्टी-खूब निचोड़ कर देना चाहिए। या पेडू की लपेट का उपयोग करें। दिन में तीन बार इसका प्रयोग करें। गरम-ठण्डा सेंक देकर पेडू के ऊपंर पट्टी रखने से पेट साफ होकर दर्द कम हो जाता है। रोगी को दिन में तीन बार उष्ण पाद स्नान देकर शरीर को 3 बार-भीगे गमछे से पोछ लेना चाहिए। रोगी का सिर ध ोकर एक बार पैर की पट्टी देनी चाहिए। रोगी को पूर्ण विश्राम दिया जाय। शौच के लिये बेडपेन का उपयोग करें।

पहले 24 घण्टे रोगी को नीबू के पानी पर रखें। फिर छने का पानी और मठ्ठे पर रखें। भात की मांड में मठ्ठा मिलाकर दिया जा सकता है। एकदम पका केला जिसका छिलका काला हो गया हो पथ्य है। सबेरे आग में भुना हुआ कच्चा बेल दें। बीमारी ठीक होने क बाद भी बहुत दिनों तक सावधानी बरतनी चाहिए।

शोथ

शरीर के विभिन्न भागों में जल जमा हो जाता है तो उसको शोथ कहते हैं। हाथ,पैर,मुंह,पेट या छाती में पानी जमा हो सकता है। अधिकतर हृदय के रोग या वृक्क (Kidney) की बीमारी से शोथ होता है। हृदय रोग में शोथ परिश्रम से बढ़ता है। इसलिये यह शोथ शाम को होता है और सुबह चला जाता है। वृक्क (Kidney) का

शोथ विश्राम से बढ़ता है और परिश्रम से घटता है। अतः सुबह बढ़ता है और शाम को घटता है। इसमे आँखों के नीचे का हिस्सा फूलता है।

पेडू को एनिमा से साफ करें। भीगी कमर की पट्टी दें। मृदु चिकित्सा करें। भाप स्नान, भीगी चादर का पेक आदि कड़ी इलाज न करें। धूप स्नान देकर भीगे गमछे से शरीर पोछ लें। रोगी को घर्षणस्नान दें। रोगी पूर्ण विश्राम ले। शोथ वाला भाग ऊँचा रखें। मूत्र यंत्र की बीमारी से शोथ हो तो रोज मूत्र यंत्र पर दो-तीन बार गरम ठण्डी पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। हृदय के रोग से शोथ हो तो, हृदय की चाल तेज हो तो, हल्का गरम पानी में फुट बाथ, हृदय पर दिन में दो बार 10 से 20 मिनट तक पानी की पट्टी दें। 10 मिनट से शुरु कर रोज 5 मिनट बढ़ाकर 20 मिनट तक लायें। प्रयोग के बाद हृदय की चाल धीमी हो तो शरीर के ऊपरी हिस्से पर रोज एक बार एक या दो मिनट ठंडा दें। इस प्रकार 16 मिनट तक करें।

उपवास से लाभ होता है। नीबू के रस का पानी थोड़ा-थोड़ा करके दें। रोगी को सन्तरे का रस, अन्य फलों का रस, छने का पानी आदि दें। फल दें। नमक से परिहेज करें।

सिर दर्द

यह रोग का एक उपसर्ग (symptom) है। कब्जियत,बुखार, फ्लू, मलेरिया, आदि रोगों की स्नायु दुर्बलता, अधिक मस्तिष्क का परिश्रम, ब्रेनट्यूमर,मासिकस्राव का रुकना आदि कारणों से सर दर्द होता है ।

उपचार :- एनिमा देकर पेट साफ करें । सिर पर गीली पट्टी रखकर हर पाँच मिनट पर उसे बदलें और 20 मिनट तक उष्णपाद स्नान लें। खूब पसीना छूटेगा । फिर शरीर को ठण्डा कर लें(स्नान कर या ठण्डे पानी से पोछकर)। इससे बहुत आराम मिलेगा । बीच

-बीच में पैर की पट्टी भी दें । शिर पर गीली पट्टी रखकर पैरों को गरम पानी में डुबाकर कमर स्नान लें । स्नायु दुर्बलता में सीजबाथ, ठण्डी मालिश, तौलिया स्नान आदि उत्तेजना करने वाले स्नान लें । रोज रात को भीगी क़मर पट्टी, ऊपर गरम पट्टी बांधकर सोयें। सभी तनाव,फिक्र छोड़कर विश्राम करें । पेट पर गरम ठण्डा सेक, नीबू के पानी का डूस, मालिश-गति ऊपर से नीचे की ओर, आदि दें । नीबू के रस के साथ खूब पानी पियें ।

अनिद्रा

सिर धोकर सिर पर गीली पट्टी रख नौ मिनट के लिए उष्ण पादस्नान लें । इसके बाद एक-एक घण्टे के लिए पैर की पट्टी दें और माथे पर ठण्डा पानी की पट्टी दें । भीगी चादर का पेक भी अच्छा काम करता है। भीगी कमरपट्टी बहुत लाभ करती है। सुबह ओस पड़ी हुई भीगी घास पर चलना चाहिए। खुली हवा में सोयें। नींद लाने के लिए सीजबाथ बहुत उपयोगी है। योग निद्रा और शवासन करें।

मूर्छा

सिर में खून की कमी से बेहोशी आ जाती है। इसमें पैर और घुटनों को ऊँचा करके रखें। रोगी के छाती, गर्दन, कमर के बन्धन खोल दें। उसे खुली हवा में रख कर मुँह पर ठन्डे पानी की छीटें दें। पैरों को मलकर गर्म करें । पेडू को दोंनों हाथों से दबायें जिससे पेट का खून सिर की ओर जायेगा। इसमें सीजबाथ और हिपबाथ बहुत उपयोगी है।

टान्सिल का सूजन

उबाले हुये कुनकुने नीम के पानी से डूस दें। गले की पट्टी दें।

गला बैठना- डेढ़ घन्टे के लिये गले की पट्टी दें। इसके साथ छाती की लपेट भी दें। गले में 4 बार गर्म ठन्डा सेक करें। पट्टी खोलने के

बाद ठन्ड़े पानी से छाती पोंछकर, रगड़ कर गर्म कर लेना चाहिये। वाष्पस्नान या उष्ण पाद स्नान बहुत लाभकारी है।

जीवनी शक्ति का निमज्जन (collapse)

मुँह विवर्ण, ललाट पर ठन्डा पसीना, नाड़ी तेज और पतली, कभी-कभी पता नहीं चलता, हाथ पैर ठन्डे, शरीर का तापमान 16 डिग्री सेन्टीग्रेड से नीचे चला जाता है। रोगी को एक गिलास गर्म पानी पिलायें। गर्म पानी का एक डूस दें। डूस के बाद रोगी को कई कम्बलों से ढक दें। हाथ पैर ठन्डे हो रहे हों तो एक गर्म कम्बल का पेक दें और फिर दो तीन आदमी उसके शरीर को ठन्डे पानी से रगड दें तो मरणासन्न आदमी भी जीवित हो उठता है। यदि आवश्यक हो तो हर दो तीन घंटे के बाद इसे दोहराये। रोगी की रीढ़ पर ताप बहुल गर्म ठन्डे का प्रयोग करें।

दुर्घटनायें

मोच- ठन्डे पानी की पट्टी का प्रयोग प्रधान चिकित्सा है। ठन्डे पानी की धार भी दिया जाता है। पहले दिन के बाद दर्द रहने पर दर्द के स्थान पर ठन्डा गर्म सेक दें। आघात स्थान पर मालिस न करें। मोच वाले अंग को विश्राम दें।

कुचला घाव- उस स्थान को ठन्डे पानी में डुबों दें। एक मिनट में दर्द कम न हो तो और ज्यादा ठन्डे पानी में डुबों दें। फिर उसे गीले कपड़े से लपेट दें। वहां मिट्टी की पुलटिस या बर्फ के पानी में भीगी तौलिया प्रयोग कर वह गर्म होते ही उसे बदल दें। इस प्रकार बार-बार प्रयोग करें।

कटा घाव- इसमें पहले रक्त स्त्राव बन्द करके उंगली द्वारा उसे दबाये रखें। उस स्थान को बार-बार ठन्डा जल डालकर भिगोयें रखें या जल डाल दें। कभी-कभी घाव में लकड़ी आदि घुस जाती है। उसे चिमटी से निकाल दें। यदि अन्दर चला गया हो तो उसके ऊपर फ्लेनेल से ढ़की मिट्टी प्रयोग करें। मिट्टी उनको बाहर खीच लेगी।

रक्त स्त्राव- उस स्थान को उंगली द्वारा बन्द कर दें। यदि लाल रक्त निकले तो समझना है कि धमनी कटी है। रक्त स्त्राव से दो इन्च ऊपर कसकर पट्टी बाँध दें। यदि काला रक्त निकले तो समझे कि सिरा कटा है और घाव से दो इंच नीचे पट्टी बाँध दें। बर्फ जल की पट्टी दें । हाथ पैर ठन्डे हो रहे हो तो गर्म बोतल से उसे गर्म करें। सरसों वा पालक साग का सूप, हरी साग सब्जि, रात को भिगायें खुबानी का जल पिलायें।

अग्नि दाह- इसमें जल में दग्ध भाग को डुबो दिया जाता है। आग लगने पर जमीन पर लेटकर लुढकें और उसके ऊपर रजाई या कम्बल ओढ़ दें जिससे आग को आक्सीजन न मिले। दो घाव के बीच में केले या पान का पत्ता जरूर रखें जिससे वे आपस में न जुडे।

बिजली का धक्का:-आघात स्थान को ठन्डे जल में डुबो दें। उस स्थान पर ठन्डा कादा मिट्टी का प्रयोग करें। मिट्टी को आध घन्टे के बाद बदलते रहें।

कीडा मकोडों का काटना:- मधुमक्खी, बिच्छू, बर्र काटते हैं तो मिट्टी का लेप करें। यह दर्द और विष खीच लेता है। ठन्डे पानी की पट्टी का भी प्रयोग किया जाता है।

वातव्याधि

कारण:- शरीर में मल संचय, कोष्टबद्धता, नई बीमारी की उचित चिकित्सा न कर बार-बार दबाना, सूजाक, पायोरिया, क्षय, बेसिलरी डिसेंट्री के बाद सन्धियों में सूजन हो जाता है।

उपचार:-नीबू के रस के साथ गरम जल से डूस, पेट की ढ़की हुई लपेट दें। पेट साफ करने के बाद 1/2 घण्टे का उष्ण पाद स्नान दें। शरीर गर्म रहते गरम पानी में कम्बल भिगोकर उसकी लपेट दें। उसमें गरम पानी के कई बोतल रखकर कम्बल से ओढ़ दें। एक गीला कपड़ा हार्ट के उपर रखें। इससे खूब पसीना आकर शरीर का बहुत सा विष बाहर निकल जाता है यह हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

रोगी दुर्बल हो तो मध्य शरीर का पेक या आक्रान्त अंग का पेक दें। 6 मिनट का वाष्प स्नान, 20 मिनट का उष्ण पादस्नान, एक घण्टे का गीली चादर की लपेट, 15 मिनट का आंशिक (रोगाक्रान्त अंग) वाष्प स्नान दें। उसके सिर और हार्ट के ऊपर गीली चादर लपेटे। सन्धि के ऊपर 20 मिनट गरम ठण्डा सेंक देकर ढ़की गीली चादर की लपेट एक घण्टे के लिये दें। नीबू के रस के साथ पानी पिलायें।

आहारः- उपवास बहुत लाभदायक है। बीच-बीच में दो या तीन दिन के लियें उपवास करें और रोज डूस लें। फल,फलों का रस, सलाद, उबली सब्जी, सब्जियों का रस या जूस लें। चीनी न खायें। प्रोटीन के लिये दूध पीयें। चाय, तम्बाकू, शराब, काफी, अण्डे, माँस, दही, डाब का पानी, तले पदार्थ, अधिक नमक आदि छोड़ दें। वजन घटायें।

आसनः- सूर्य नमस्कार, सभी जोड़ों का तनाव शिथलीकरण क्रिया, भस्त्रिका, अग्निसार क्रिया।

गठियाः- हाथ पाँव की संधियां सूजकर कडी हो जाती हैं और दर्द करती हैं। खून में यूरिक एसिड की वृद्धि और वही संधियों में जम जाने से यह रोग उत्पन्न होता है। प्रोटीन से ही साधारणतः यह उत्पन्न होता है।

उपचारः- पेट साफ करें डूस से। वाष्पस्नान और गीली चादर की लपेट बार-बार प्रयोग करें। संधियों पर गरम ठण्डा सेंक दें।

आहारः- मसूर की दाल,मांस, पालक साग, मटरफली, सेम आदि में प्यूरिन है जिससे यूरिक एसिड बनता है। उन्हें न खायें। चाय, काफी, कोको, मांस आदि में अधिक प्यूरिन रहता है। इन्हें छोड़ दें। फल, फलों का जूस, सब्जियां उबली हुई, सलाद आदि लें।

नपुंसकता

कारणः-इन्द्रियों का असंयम, मधुमेह, मोटापा, शराब, अफीम या

तम्बाकू का सेवन, बालविवाह आदि हैं ।

उपचार :-पेट की लपेट, हिपबाथ, सारी रात पेट की लपेट, डूस, निचले मेरुदण्ड पर ऊँचे से शीतल जल की धार गिराना, स्नान के पहले धूप स्नान या थोड़ा 6 मिनट के लिए उष्ण पाद स्नान । निम्नतम रीढ़ पर गरम ठण्डा सेक, 2 से 1 मिनट ऐसा चार बार। इसके बाद स्नान करावे। रोगी के गुप्तांग पर गीला T Pack, टीपेक फिर फ्लेनेल, फिर कौपीन पहनाए । रोगी के पौरुष ग्रन्थि पर गरम, ठण्डा सेक। जननेन्द्रिय के नीचे से मलद्वार तक गरम ठण्डी पट्टी देकर इस ग्रन्थि को उद्धीप्त करते हैं। मूलबन्ध, महाबन्ध, महामुद्रा, महाबेध मुद्रा, वज्रोली मुद्रा, सूर्यनमस्कार, शंख प्रक्षालन के आसन ताडासन, तिर्यकताडासन, कटिचक्रासन, तिर्यकभुजंगासन, उदराकर्षण आसन, गोमुखासन, गोरख आसन आदि करायें।

आँख के रोग

आँखों का व्यायाम नियमित रूप से करें ।

अभ्यासः-आँखों को जोर से बन्द करना और खोलना 12 बार। आँखों के बांये, दायें, ऊपर, नीचे, गोल, एक तरफ घड़ी की सुई की दिशा(clockwise) और दूसरी तरफ घड़ी की सुई के विरुद्ध दिशा (Anticlockwise), बायें तिरछे, ऊपर दाँये तिरछे, नीचे घुमायें।

पानी का आँख कप Eye कप भी उपयोग करे जो छींटे मारने से बेहतर है। आई कप में ठण्डा पानी भरकर आँखों को उसमें खोले और बन्द करें । 1/2 मिनट के बाद पानी को बदल दें । हर रोज सुबह शाम जब सूर्य का ताप सौम्य हो, आँखो को ढ़ककर सूर्य किरणों को ग्रहण करना चाहिए। 6 मिनट के बाद आँख को आइ कप से या छींटे मारक़र ठण्डा कर लें । चश्मे का उपयोग यथासम्भव कम करें।

दिन में तीन चार बार मुँह में पानी भर कर आँखो के ऊपर ठण्डे जल से 20 छींटे मारे । आँखों के चारों ओर मालिश करें

जिससे आँखों में रक्त का संचालन ठीक से हो। हाथों को रगड़कर हथेली को कप के रुप में बनाकर एक हाथ की ऊँगलियों को बन्द आँखों के ऊपर रखकर उसके ऊपर दूसरी हथेली रखें। इसे पामिंग palming कहते हैं। इससे आँखों का तनाव दूर होता है।

आहार:- फल, हरी सब्जी, सलाद, सूप, पपीता, गाजर, संतरा, नीबू जल के साथ आदि ग्रहण करें ।

दन्त रोग

दाँतों को साफ रखें। सोने से पहले जरुर दाँत मलकर कुल्ला करें। ब्रुश से ऊपर नीचे, नीचे ऊपर मलें । बीच-बीच में ब्रुश को साबुन गरम पानी से धोकर धूप में रखे । मलमूत्र को त्यागते समय दांतों को दबाकर रखें । दाँत, मंसूडों में सूजन, दर्द होने पर गरम ठण्डा कुल्ला करें । दो मिनट गरम, दो मिनट ठण्डा कुल्ला करें । ऐसा 3 बार 12 मिनट करें । ऐसा दिन में 3 बार करें । शरीर में कैल्सियम की कमी से दाँत और अस्थियां खराब होती हैं। इसलिए शरीर में यथेष्ट कैल्शियम ,फासफोरस होना चाहिए। दूध,दही,पिसा हुआ तिल, सोयाबीन, नीबू, नारंगी, आँवला, खूब पका केला, चौलाई का साग आदि ग्रहण करें । चीनी न खायें। मैदा से बनी चीजें न खायें। कच्ची सब्जी खायें, अंकुरित अन्न, अपक्व आहर से बहुत लाभ होता है।

पायोरिया- नीम के पानी का डूस, हिपबाथ, पेट की लपेट, सप्ताह में तीन बार वाष्पस्नान, गीली चादर का पेक, नीबू के रस के साथ खूब पानी पीना, सलाद साग, सब्जी, जूस, दही, आदि लें ।

बालों के रोग

सिर में रक्त संचार न होने पर बाल झडते हैं । इसलिए सिर के चमड़े का मर्दन, मालिश, कंगी करें। अंगुलियों से सिर का मालिश करें। हिपबाथ, पेटपर मिट्टी की पट्टी, डूस देकर पेट साफ

करना, 12 मिनट के लिए उष्णपादस्नान (सिर पर भीगी तौलिया रखकर) वाष्पस्नान आदि लें ।

पालक, पातगोभी में बालों का खास सिसोटीन नामक प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए इनका यथेष्ट सेवन करें। फल,सलाद,अंकुरित अन्न, जूस आदि यथेष्ट मात्रा में लें । बालों को बीच-बीच में रीठा, आँवला, ब्राह्मी, भृंगराज (रात को भिगोकर सुबह छान कर) से धोया करें ।

एलर्जी

कुछ खाद्य कुछ व्यक्तियों में प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं उसे एलर्जी कहते हैं। वो खाद्य अंडा, मछली, दूध, दुग्धद्रव्य, चाकलेट, टमाटर, दाल, काफी, मटर, बीन, बेंगन, और गेहूँ प्रधान हैं। ऊन, नाइलान, पेनिसिलीन, कुत्ता और बिल्ली भी एलर्जी करते हैं। इनके उपयोग से छींक, सर्दी, दमा, आमवात, एक्जिमा, खाज आदि चर्मरोग, दस्त, पेट का दर्द, उल्टी आदि हो सकते हैं। यह सब प्रतिक्रिया उन्हीं को होती है जिनके शरीर में मल संचित हो गया है। इसलिए एलर्जी दूर करने के लिए शरीर की सफाई करें, आसन, प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास करें और समुचित आहार लें। उष्ण पाद स्नान, पेट की लपेट, डूस देकर पेट साफ करना, स्टीमबाथ से रोम कूप खोलना, पेट पर मालिश, गरम ठण्डा सेक, कटि स्नान, नीबू रस के साथ प्रचुर जलपान लें। पूरे मेरुदण्ड पर गरम-ठण्डा सेंक देकर स्नान करें। रीढ़ स्नान, मेहर स्नान करें, जिससे स्नायु मण्डल मजबूत हो ।

भोजन में फल, सलाद, तरकारी उबली हुई, जूस, सूप आदि लें । जो खाद्य प्रतिक्रिया करते हैं उनसे पूरा परिहेज करें । शरीर स्वस्थ होने पर उन एलर्जी खाद्यों का धीरे-धीरे लेना शुरु कर अभ्यास डालें ।

दमा

जब श्वास नली संकुचित हो जाती है तो श्वास लेने में कष्ट होता है। इसे ही दमा कहते हैं। अधिकतर रात को या रात के आखिरी प्रहर में इसका आक्रमण होता है। छाती पर दबाव, श्वास लेने में कष्ट, शरीर फीका या नीला, हाथ पाँव ठण्डे हो जाते हैं। पुराने ब्रोंकाइटस से यह रोग होता है। इसका स्नायविक कारण भी हो सकता है- हठात् उत्तेजना, दुःख, अत्यधिक आहार, भारी दुष्पाच्य भोजन, कुत्ता, बिल्ली, घोडा और पेट्रोल की दूषित गन्ध एवं खांसी और हिचकी से स्नायविक दमा हो जाता है। धूल, धुँआ, प्रदूषण आदि से, संचित विष से भी यह बीमारी होती है ।

उपचार :- पेट पर गरम, ठण्डा सेक, नीबू का रस मिला हुआ गरम पानी से डूस दें। नीबू के रस के साथ खूब पानी पीयें। सारी रात पेट की लपेट दें। शरीर के रोमकूपों से पसीनें के द्वारा संचित विष निकाल दें। स्नान के पहले धूप स्नान या उष्ण स्नान या 6 मिनट के लिए वाष्प स्नान दें। शरीर गर्म रहते स्नान कर लें ।

बीच-बीच में 10 से 15 मिनटों के लिए वाष्प स्नान लें । फिर थोडा गरम पानी से तौलिया से गर्मी निकाल दें। छाती पर गरम ठण्डा 20 मिनट सेंक देकर शरीर गरम रहते छाती पर लपेट लगा दें।

रोग की प्रबल अवस्था में इसे रोज दें। सर्दी से रोगी को बचायें। सर्दी होते ही छाती की लपेट देकर उसे ठीक करें। दमा का आक्रमण होते ही तुरन्त गरम पानी का डूस दें, 6 मिनट के लिए उष्णपादस्नान दें और एक घंटे के लिए पाँवों की लपेट दें । दमा में अधिकांश श्वास नली में रक्ताधिक्य होता है जो पाँवों की लपेट से पाँवों में नीचे उतर आता है। पाँवों की लपेट के साथ, छाती पर गरम सेक देकर गर्दन के ऊपर ठण्डी गीली पट्टी रखें। सावधान रहे कि छाती पर पानी न गिरे। दमे का आक्रमण होने पर उपवास रखें, फलों का जूस लें, या फल लें - नारंगी, नीबू, मौसमी, सेव,

जामुन, आम, पपीता,खरबूजा आदि । कच्ची तरकारियों का सलाद, टमाटर, गाजर, धनिया पत्ता,पोदीना पत्ता आदि लें। धारोष्ण बकरी के दूध का सेवन करें। दमे के रोगी को कैल्सियम की आवश्यकता है। इसलिए उसे दो,तीन बार दूध पिलायें । रोगी को इ विटामिन की भी आश्वयकता है- यह अंकुरित गेहूँ, गेहूँ के बीज का तेल, पालक, लेटूस, अंकुरित मूंग,तरल गुड,चक्की का आटा, हाथ का कूटा चावल आदि में पाया जाता है।

पेट भरकर भोजन न करें। कम खायें, खूब चबाकर और निश्चित समय में खायें। शाम के समय फल खायें। आसन और प्रणायाम का अभ्यास करें। दमा के लिये आसन- सब आसन धीरे धीरे करें जिससे श्वास फूलने न पाय। सूर्य नमस्कार, सर्वांगासन, सुप्तवज्रासन, हस्त उत्तानासन, मत्स्यासन, सभी आसन जिसमें दीर्घ श्वास लेते हों।

प्राणायाम- नाड़ी शोधन, भस्त्रिका, कपालभाति, वस्त्रधौति,कुंजल, शंख प्रक्षालन। तनाव भी दमे का एक मुख्य कारण है। योग निद्रा, ध्यान,दीर्धश्वास, हंसने का अभ्यास करें। नीबू डालकर गर्म पानी से डूस दें।

अजीर्ण

इसमें पेट दर्द, गैस, पेट फूलना, खट्टी डकार, छाती की जलन, दस्त, कोष्टबद्धता, भारीपन आदि लक्षण पाये जाते हैं।

समय पर भोजन खूब चबाकर खाना, कम खाना,सुपाच्य भोजन करना आदि अपनायें। पेट पर गर्म ठन्डा सेक, नीबू के गुनगुने पानी से डूस दें। पहले एक घन्टे के लिये लपेट दें। अजीर्ण का आभास होने पर पेट और पीठ की लपेट दें। फिर पूरी रात के लिये इसे रखें। नहाने के पहले धूप स्नान,या 3 से 7 मिनट के लिये भाप स्नान दें । फिर आधा घन्टे के लिये घर्षण स्नान देने से नवजीवन प्राप्त होता है। फिर सूखी मालिश कर शरीर गर्म कर लें। रोज सुबह शाम ह:थ कटोरी की तरह बनाकर धीरे-धीरे पेट पर घुमाघुमाकर आघात करें ।

उपवास, फलाहार, उबली सब्जी, सूप, जूस से बदहजमी ठीक होती है। यह तब तक करे जब तक खूब भूख नहीं लगती। रोगी को मट्ठा, कच्चा नारियल का पानी, छेने का पानी आदि दें। हमेशा प्रसन्न चित्त रहें ।

मधुमेह

यह बीमारी उन्हें होती है जो अधिक खाते है और कम परिश्रम करते है । क्लोमयन्त्र (Pancreas) कमजोर हो जाता है । इन्सूलिन की कमी से शर्करा का पूरा उपयोग नहीं होता। पेशाब और रक्त में चीनी विद्यमान रहती है । रोगी कमजोर हो जाता है । मानसिक तनाव और स्नायविक दुर्बलता भी एक कारण है । शरीर में मल संचय से ही यह रोग होता है ।

उपचार :- प्रतिदिन पेट पर गरम ठण्डा सेक और डूस, कटिस्नान, पेट की लपेट, पेट का मर्दन, ठण्डे पानी से स्नान, व्यायाम, योग करें। सप्ताह में दो दिन एक घंटे के लिए गीली चादर का प्रयोग करें। स्नान के पहले व्यायाम धूप स्नान, 2 या 3 मिनट को वाष्पस्नान देकर शरीर गर्म कर लें । आहार में प्रधानतः दही, खट्टा फल, साग सब्जी लें। फलों में नारंगी, अनानास, काला जामुन, टमाटर, अनार आदि लें । साग में बथुआ, मेंथी, सरसों, चौलाई, धनिया, लेटूस, ब्राह्मी आदि लें। 1 से 5 दिन तक चिकित्सक की देख रेख में उपवास रखें ।

मीठा, आलू, कंद, भात आदि न खायें । मूँगफली, नारियल सुपथ्य है। पनीर और दाल से परिहेज करें । प्रोटीन के लिये दूध की अपेक्षा दही लें क्योंकि दूध में ज्यादा शर्करा होता है।

आसनः- सूर्य नमस्कार, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, योग निद्रा, योग मुद्रा आदि। **प्राणायामः-** भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोमविलोम, भ्रामरी, उद्गीत आदि। **ध्यानः-**नियमित ध्यान का अभ्यास 20 मिनट सुबह शाम।

स्थूलता (Obesity)

लम्बाई के हिसाब से जितना वजन होना चाहिए उससे अत्यधिक वजन मोटापा है। इससे दिल और जोडों पर अधिक दबाब पड़ता है और उनकी बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती है। अत्यधिक आहार और कम परिश्रम करने से यह बीमारी होती है।

उपचारः- पेट पर गरम ठण्डा सेंक देकर गरम पानी का डूस रोज दो महीने तक लें। तीन मिनट गरम सेंक देकर 1 मिनट ठण्डा सेंक दें। इस प्रकार तीन बार करें। चौथी बार 3 मिनट गरम और 3 मिनट ठण्डा सेंक दें। इसके बाद हल्का वाष्प स्नान (पूरे 6 मिनट)या उष्ण पाद स्नान या धूप स्नान देकर शरीर गर्म रहते स्नान कर लें। शरीर गरम रहते 30 मिनट के लिए घर्षण स्नान अत्यन्त लाभदायक है। रोगी को बीच-बीच में 1 घण्टे का गीली चादर का लपेट दें। यह बहुत ही मुख्य उपचार है। व्यायाम, आसन, भ्रमण, प्राणायाम, ध्यान करें। व्यायाम -दण्ड बैठक

आसनः-सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तासन, धनुरासन, लेटकर एक-एक पैर दोनों दिशाओं में घुमाना, दोनों पैरों को दोंनों दिशाओं में घुमाना।

प्राणायामः- सभी प्राणायाम खासकर सूर्यभेद,भस्त्रिका, कपालभाति।

मालिश भी बीच-बीच में करवायें। मालिश ऊपर से नीचे की ओर हो। इसमें तेल, घी, मक्खन, भात, चीनी, गुड आदि से परिहेज करें। फल, सब्जी, सलाद, उबली सब्जी, सब्जियों का सूप, जूस, मट्ठा लें। बीच-बीच में उपवास करते रहें। वजन कभी भी अत्यधिक तेजी से नहीं घटाना चाहिये। इससे दुर्बलता, सिर चकराना, हृतशूल आदि हो सकते हैं। नमक बहुत कम करें।

अश्वगंधा का चूर्ण एक ग्राम गरम जल के साथ खाली पेट लें और दो घंटे तक कुछ न खायें। तीन महीनें तक इसका प्रयोग करें।

हृदय के रोग

रोगों को दबाने,गलत आहार, अत्यधिक मद्यपान, धूम्रपान, करने से विष संचित होकर खून को दूषित करता है और हृदय पर आघात कर हृद्रोग उत्पन्न करता है।

सुबह और शाम नींद खुलने के बाद और सोने के पहले सिर धोकर गीले गमछे से शरीर को पोछ दें। फिर रगड़कर शरीर को गर्म कर लें। एक घण्टा पाँव की लपेट देकर सारा शरीर गीले गमछे से पोछ दें। 1/2 घण्टा घर्षण स्नान दें। ठण्डे पानी से मुँह का ऊपरी भाग और छाती पोछ लें। यदि दिल की धड़कन अधिक होतो दिल के ऊपर पाँच मिनट से 15 मिनट तक ठण्डे पानी की पट्टी दें। इस समय पैर हल्के गर्म पानी में रखें। पट्टी हटा देने के बाद उस स्थान को सूखे हाथ से रगड़कर गर्म कर लें।

यदि दिल की धड़कन कम हो तो रीढ़ के ऊपरी भाग में 6 से 1 2 मिनट तक 1/2, 1/2 मिनट गर्म ठण्डा सेंक दें। पहले सिर को ठण्डा पानी से धो दें। छाती की लपेट–1 घण्टे के लिए दें। उस समय एक गीला कपड़ा छाती के ऊपर रखें। उसी समय पाँव की लपेट दें।

नमक से परिहेज करें। खूब विश्राम करें। उत्तेजना, चिन्ता, तनाव से दूर रहें। शवासन, योग निद्रा,ध्यान का अभ्यास करें। इन्द्रिय संयम, दोपहर भोजन के बाद एक घण्टे का विश्राम करें। हल्का व्यायाम करें। भोजन सुपाच्च हो। कम करके खायें। कम–कम करके पानी पीयें। एक साथ ज्यादा पानी पीने या खाने से दिल पर जोर पड़ता है।

मोटापा को कम करें। मोटापा से दिल का काम बढ जाता है। रोगी यथेष्ट मात्रा में केल्शियम ग्रहण करें। केल्शियम की कमी से हृदय का धड़कना बढ़ जाता है। हृदय रोगी को दूध का सेवन करना चाहिए। दूध न पचे तो दही और मट्ठा लें। चौलाई साग, हरे साग, तरल गुड (यदि मधुमेह न हो तो) ग्रहण करें।

उच्च रक्तचाप

धमनी की दीवार मोटी हो जाती है और लचीलापन नष्ट होता है।

लक्षणः- सिर चकराना, सिर दर्द, थकान, क्रोधी स्वभाव, स्मरणशक्ति का ह्रास, हार्ट की वृद्धि, श्वासकष्ट, नासिका, किडनी आदि से रक्तस्त्राव के लक्षण दिखते हैं।

रक्तचाप अधिक बढ़ने पर रोगी ह्रदय रोग से प्राण त्यागते हैं। कभी-कभी धमनी फटने से सन्यास रोग होता है, रोगी मर जाता है या पक्षाघात हो जाता है।

उपचारः-पेट की लपेट, डूस, 6 मिनिट वाष्प स्नान। दीर्घ समय के लिए वाष्प स्नान न दें। फिर ठण्डा स्नान लें। पूरे शरीर को रगड़कर गरम कर लें। इससे छोटी धमनियों में रक्त का संचार होता है, रक्त चाप घट जाता है।

शरीर को गरम कर 1/2 घण्टे का घर्षण स्नान लें। हाथ पाँव का मर्दन ऊपर से नीचे की ओर हो।

दिन में खाने के बाद विश्राम, रात को 9 घण्टे विश्राम। चिन्ता, व्यस्तता, उद्वेग, अत्यधिक मानसिक या शारीरिक परिश्रम, क्रोध आदि त्याग दें। रोज आसन, प्राणायाम, ध्यान करें।

आसनः- शवासन, योगनिद्रा, शिथिलीकरण के आसन।

प्राणायामः- शीतली, शीतकारी, उज्जाई, भ्रामरी। ध्यानाभ्यास।

आहारः- फल, साग, सब्जी, दूध, दही, सलाद, सूप। नमक,मिर्च, मसाले कम लें। बीच-बीच में उपवास करें।

निम्न रक्त चाप लक्षणः- परिश्रम से थकान, सिर चकराना, सिर दर्द, हाथ पाँव से पसीना, और उनका ठण्डा हो जाना, ह्रदय कम्प।

आसन- सूर्य नमस्कार एवं अन्य आसन यथाशक्ति । विपरीतकरणी मुद्रा और सभी बन्ध।

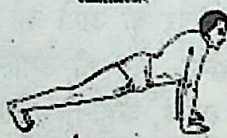
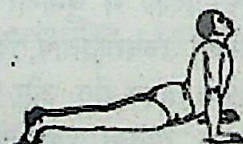
प्राणायाम- सभी प्राणायाम, भस्त्रिका ज्यादा करें।

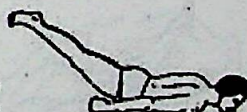
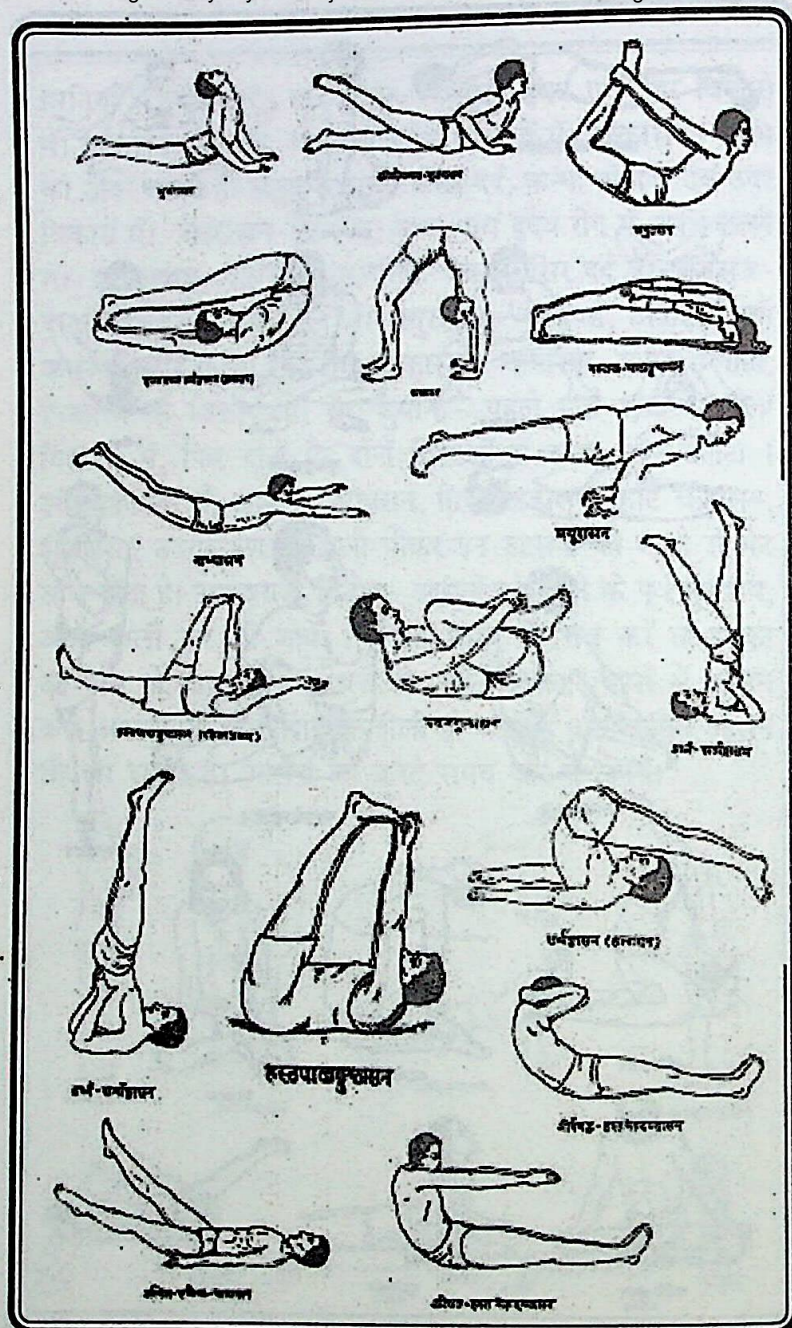
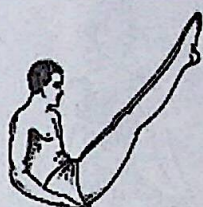
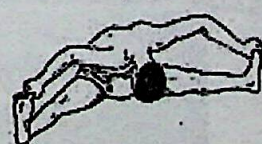
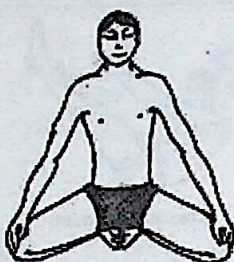
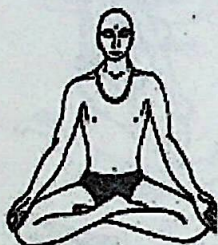
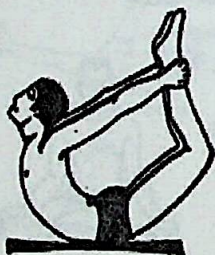
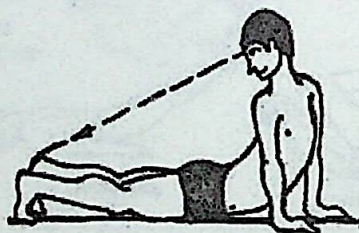
आहार- प्रोटीन, दूध दही का लें।

आसन

आसन नाड़ियों का शोधन करता है। शरीर को स्वस्थ और सुडोल रखता है। गठिया, मेरुदण्ड और उदर विकारों और अन्य रोगों में लाभकारी। रीढ़ सीधी रखें। ध्यान श्वसन पर ।

खड़े होकर करने वाले आसन- ताड़ासन- शरीर का कद बढाता है **कटिचक्रासन-** छाती को बढ़ाता है। **त्रिकोणासन-** शरीर विकास। **एकपादासन, सूर्यनमस्कारासन-** शरीर का सर्वांगिण विकास करता है। **बैठकर करने वाले आसन-ध्यान के आसन-पद्मासन-**नाड़ियों का शोधन करती है। **सिद्धासन-**इससे सिद्धि मिलती है। बल, वीर्य, ओज, स्मरण शक्ति बर्धक। **सुखासन-**थकान टूटन में हितकर। **वज्रासन-** गैस, अर्जीर्णता, साईटिका एवं मासिक धर्म की गड़बड़ी में हितकारी। **योगमुद्रासन-** गैस,अपचन, कब्ज, मधुमेह में हितकर। **पश्चिमोत्तसन-** मधुमेह, मोटापा, जिगर, गुर्दो के विकार में हितकारी। **गोरक्षासन-**मूत्रविकार एवं भगंदर में हितकार। **उष्ट्रासन-**दमा, साईटिका, एवं थाइराइड में उपयोगी। **मण्डूकासन-**मधुमेह, उदर एवं नाभिविकारों में। **गोमुखासन-**यकृत, धातुरोग, सन्धिवात और गठिया में। **अर्ध मत्स्येन्द्रासन-**मधुमेह,झुर्रियों में लाभकारी। **सिंहासन-**आवाज के विकारों को दूर करता है। **तितली आसन-** मूत्र विकारों को दूर करता है और वीर्य, रज को बढ़ता है। **चक्की चलाना, नौका चलाना-** कमर को मजबुत बनाते हैं, उदर के अंगो को शक्ति प्रदान करते हैं। **सभी सन्धियों को घुमाना-** पैर की उंगलियों, टखना, घुटना, जांघ का जोड़, कलाई की सन्धि, केहुनि। **गर्दन** को ऊपर, नीचे, दायें, बायें, सीधे और उल्टी दिशा में दोनों ओर घुमाना। कन्धों को सीधे और उल्टी दिशा में घुमाना। **लेट कर करने वाले आसन- शवासन** अनिद्रा, उच्चरक्तचाप, दिल की बीमारी में हितकारी। **उत्तानपादासन-** मोटापा, हृदय रोग, और उदर विकारों में। **पवनमुक्तासन-** गैस, उदर विकार, गठिया, हृदय रोग में। **सर्वांगासन-** मोटापा, थाईरायड एवं

हरनियां में लाभकारी। **मत्स्यासन**– मधुमेह, हृदय एवं उदर विकारों में। **हलासन**– मोटापा, यकृत,मेरुदण्ड के रोगों में। **नौकासन**– नाभि को ठीक करती है। **सेतुबन्धासन**– कमर दर्द, कन्धों के दर्द, एवं उदर विकारों में। **चक्रासन**–मेरुदण्ड, कमर, एवं हृदय रोग में, नाभि टलने में। **मकरासन**– शारीरिक, मानसिक थकान, सिर दर्द में। **सर्पासन**– दमा, हृदय, एवं सर्वाइकल में। **धनुरासन**– मेरुदण्ड, अंतडियों की कमजोरी,उदर कृमि। **विपरीत नौकासन**– अमाशय, यकृत, प्लीहा, पित्ताशय के विकारों में। **पैर घुमाना**– पहले एक–एक पैर दोनों दिशाओं में, फिर दोनों पैर दोनों दिशाओं में सीधा और उलटा । **शंखप्रक्षालन के आसन**– ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, कटि चक्रासन, भुजंगासन उदराकर्षणासन पानी पीकर इन आसनों को करने से पेट साफ होता है। **आवश्यक निर्देश**– आसनों को करने के पूर्व मूत्राशय, आतें खाली कर ली जांयें। निश्चित समय पर रोज करें तो इनका आभ्यास हो जाएगा। पेट खाली हो। खुली हवादार कमरे में आसन करें। अभ्यास से मांसपेशियाँ लचीली हो जाती हैं और कठिन आसन भी कर सकते है। आसनो को करते समय जोर न लगयें।

मत्स्येन्द्रासन

मयूरासन
हस्तपादांगुष्ठासन

ताड़ासन
तिर्यक् भुजंगासन
शवासन

उपयोगी मुद्राएँ

हमारे हाथ की पाँच अंगुलियों से पाँच तत्त्वों का बोध निम्न प्रकार होता है—

1. अंगूठा (Thumb) —अग्नि तत्त्व
2. तर्जनी (Index Finger) —वायु तत्त्व
3. मध्यमा (Middle Finger) —आकाश तत्त्व
4. अनामिका (Ring Finger) —पृथिवी तत्त्व
5. कनिष्ठा (छोटी) (Small Finger) —जल तत्त्व

हस्त मुद्रा द्वारा शरीर की पाँच भौतिक स्थिति को संतुलित रखकर स्वास्थ्य कायम रखा एवं खोये हुए स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है।

1. ज्ञान-मुद्रा—अंगूठा और तर्जनी को मिलाने से बनती हैं।

लाभ—स्मरण शक्ति उन्नत होती है, मानसिक रोग, चिड़चिड़ापन एवं अनिद्रा दूर होती है। इससे होने वाली स्मरण शक्ति विद्यार्थियों एवं बुद्धिजीवियों के लिए वरदान एवं मानसिक रोगियों के लिए रामबाण है।

2. वायु मुद्रा—तर्जनी अंगुली को अंगूठे की जड़ में लगाकर उसे अंगूठे से दबाने पर यह मुद्रा बनती है।

लाभ—इस मुद्रा से सभी प्रकार के वायु रोग, गठिया, कम्पन, लकवा, वायुशूल एवं रेंगनेवाला दर्द निश्चय ही ठीक होते हैं।

3. सूर्य-मुद्रा—अनामिका को अंगूठे की जड़ में लगाकर अंगूठे से दबाने से बनती हैं।

लाभ—मोटापा, भारीपन दूर करता है।

नोट—अनामिका और अंगुष्ठ दोनों ही तेज का विशेष विद्युत प्रवाह करते हैं? यौगिक दृष्टि से ललाट पर द्विदल कमल का आज्ञाचक्र स्थित है। उस पर अनामिका और अंगुष्ठ से एक विशेष विधि और भावना द्वारा तिलक करके कोई भी स्त्री अथवा पुरुष अपनी अदृश्य शक्ति को दूसरे में पहुँचाकर उसकी शक्ति द्विगुणित कर सकता है।

4. लिंग-मुद्रा—दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर फँसाकर बायें हाथ के अंगूठे को सीधा रखें।

लाभ—सर्दी के रोग नजला-जुकाम इत्यादि दूर होते हैं।

5. पृथिवी-मुद्रा—अनामिका और अंगुष्ठ के अग्र भाग को मिलाएँ।

लाभ—दुबले-पतले व्यक्ति के लिए कान्ति और तेज की कमी में लाभ देता है। संकुचित विचारों में परिवर्तन होता है।

6. प्राण-मुद्रा—कनिष्ठ एवं अनामिका दोनों को मोड़कर अंगुठे से स्पर्श करें।

लाभ—शरीर शारीरिक-मानसिक दृष्टि से इतना शक्तिशाली हो जाता है कि कोई भी बीमारी आक्रमण नहीं कर सकती। रक्त संचार उन्नत होकर रक्त नलिकाओं की रुकावट को दूर करता है। तन-मन में स्फूर्ति, आशा एवं उत्साह प्रदान करता है। नेत्र दोष दूर होते हैं।

7. अपान - मुद्रा—मध्यमा एवं अनामिका को एक साथ मिला एवं मोड़कर अंगूठे से स्पर्श करें।

लाभ—उदर की वायु को कम कर वहाँ के दर्द एवं अन्य उपद्रव को दूर करता है।

8. शून्य-मुद्रा—मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगूठे से दबाएँ।

लाभ—कान के दर्द में लाभ मिलता है। निरन्तर अभ्यास से कान के रोग से बचाव, बहरा है तो सुनाई देगा। (जन्म से गूँगा-बहरा है तो असर नहीं होगा।)

9. हृदय-मुद्रा—तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे की गद्दी पर लगा देवें और तब छोटी अंगुली को छोड़कर बाकी दोनों अंगुलियों को अंगूठे से छुवा देवें।

लाभ—यह मुद्रा दिल का दौरा रोकने में इंजेक्शन की भाँति काम करती है। नियमित अभ्यास से हृदय रोग ठीक हो सकता है।

10. वरुण-मुद्रा—सबसे छोटी अंगुली को अंगुष्ठ के अग्रभाग से मिलाने पर वरुण मुद्रा बनती है।

लाभ—इसके अभ्यास से शरीर में जल तत्त्व की कमी से उत्पन्न होने वाले सभी रोग दूर हो जाते हैं। त्वचा एवं रक्त विकार दूर होते हैं।

ज्ञान मुद्रा- मेधा शक्ति का विकास। **वायु मुद्रा**-कुपित वायु को शान्त करती है। **पृथ्वि मुद्रा**- शरीर पुष्ट। **वरुण मुद्रा**-शरीर में कान्ति, रक्तविकार दूर । **सूर्यमुद्रा**- चर्बी घटाती है। **प्राण मुद्रा**- ऊर्ध्वरेता, नेत्र विकार दूर। **अपान मुद्रा**- मूत्र मल विकार दूर।

प्राणायाम

प्राण के साथ मन जुड़ा हुआ है। प्राण के द्वारा इन्द्रियां और मन नियन्त्रण में रहती हैं।। श्वास के साथ जो सोचेंगे वह हममें आजावेगा और प्रश्वास के साथ ध्यान करने से बाहर निकल जावेगा। प्रश्वास से मलिनता, कमजोरियां, दुर्गुण, दुर्व्यसन बाहर फेंककर श्वास से सब पवित्रता, श्रेष्ठता, अच्छे गुण, महानता, शक्ति, ओज, तेज, वीर्य अपने में लाते हैं। देवताओं के वैद्य अश्विनी कुमार श्वास और प्रश्वास है। प्राणायाम से सभी रोगों की दिव्य चिकित्सा हो जाती है। प्राणायाम सर्वौषधरूप है, संजीवनी है। प्राणायाम श्रेष्ठ तप है। इससे शरीर, मन, बुद्धि का सर्वांगीण विकास होता है। दिव्य शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः योगसूत्र

आसन सिद्ध कर श्वास प्रश्वास की गति को रोकना ही प्राणायाम है। पूर्ण श्रद्धा, निष्ठा, उत्साह के साथ प्राणायाम करें। प्राणायाम सिद्धासन, या वज्रासन या सहजासन में करें।

सिद्धासन की विधि - बायें पैर की एड़ी अण्डकोश और गुदा के बीच में लगायें जहां वीर्यवाही नाड़ी है। दायें पैर की एड़ी मूत्रेन्द्रिय के ऊपर लगायें। दोनों पैरों के गट्टे मिल हुए हों। दोनों घुटने भूमि पर टिकें। सिर, गर्दन, मेरुदण्ड सीध में हों। ठोड़ी कण्ठमूल में हो। हाथ तानकर घुटनों पर रखें। इस आसन से स्वप्नदोष प्रमेह आदि धातु सम्बन्धी सभी दोष नष्ट होते हैं। वीर्य की ऊर्ध्वगति होती है। प्राणायाम के लिए तीन बन्धों का ज्ञान होना चाहिए।

मूलबन्ध – गुदा और मूत्रेन्द्रिय का संकोच। सभी प्राणायामों में इस बन्ध को लगाना चाहिए। इसके सतत अभ्यास से वीर्य के सभी विकार दूर होकर ऊर्ध्वरेतस होता है। स्वप्नदोष दूर होंगे।

उड्डियान बन्ध – सिद्धासन में बैठकर सम्पूर्ण श्वास एक बार ही बाहर निकालें। उदर को पीछे की ओर खींचे। इस बन्ध से प्राण सुषुम्ना नाड़ी में ऊपर को उड़ने लगते हैं। बाह्य कुंभक में इसका अभ्यास किया जाता है। यह आमाशय, अंतडी के दोषों को दूर करता है। उपर की चर्बी घटाने, वायु की निवृति करने, पेट, अंतड़ियों के रोगों में अत्यन्त हितकारी है।

जालन्धर बन्ध – आभ्यन्तर प्राणायाम कर, वायु को नासिका द्वारा फेफड़ों में भरकर वहीं रोक लेवें। गले को संकुचित करके ठुड्डी को छाती से लगायें। यहीं जालन्धर बन्ध है। कुंभक पूरा होने पर ठुड्डी कुंभक में वायु ऊपर सिर में चढ़कर सिरदर्द, भारीपन आदि विकार उत्पन्न करता है। जालन्धर बन्ध लगाने से वायु ऊपर नहीं जा सकती और विकार नहीं होते।

महाबंध–उड्डियान बंध एवं मूलबंध लगाकर जालन्धर बंध लगायें। तीनों बन्ध लगाकर सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा का ध्यान करें।

नियमित दिनचर्या से शरीर का बायोक्लाक सक्रिय हो जाता है, सब काम–मलविसर्जन, भूख, नींद, जागना आदि समय पर होते हैं, शरीर के सब अवयव निश्चित समय पर कार्य करने के अभ्यासी हो जाते हैं। पतन्जलि योग सूत्र में चार प्रकार के प्राणायाम का वर्णन है।

1. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। योगसूत्र. 1-34. बाह्यकुंभक प्राणायाम-सिद्धासन या पद्मासन या सहजासन में बैठें। मूलबन्ध लगायें! श्वास को बल से एक बार में लम्बा पूरा फेंककर बाहर रोके रखें। श्वास झटके से या थोड़ा-थोड़ा तोड़कर बाहर न निकालें। मूलबन्ध न टूटने पाय। श्वास निकालने के बाद जालन्धर बन्ध लगायें। यथाशक्ति रोकने के बाद जालन्धर बन्ध हटाकर धीरे-धीरे वायु भीतर लें। यह एक प्राणायाम हुआ। मूलबन्ध लगा ही रहे। इसे कम से कम 3 से शुरु कर क्रमश: 21 तक बढ़ायें। इसमें श्वास अन्दर न रोकें। एक प्राणायाम के बाद तीन या चार साधारण श्वास लें। प्राणायाम ओउम् के जाप से करें तो अधिक लाभ होगा। लाभ-शरीर और नाड़ियों की शुद्धि होकर ऊर्ध्वरेता बनते हैं। ब्रह्मचर्य के लिए अमोघ है।

2. बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल-संख्याभि: परिदृष्टो दीर्घ सूक्ष्म:।

आभ्यन्तर कुम्भक प्राणायाम-मूलबन्ध लगाकर आसन में बैठें-एक श्वास में वायुपूरा भर लें और जालन्धर बन्ध लगायें।

यथाशक्ति श्वास रोके रखें। फिर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास को सहसा बाहर निकाल दें। यह एक प्राणायाम हुआ। तीन या चार सामान्य श्वास लेकर फिर करें। लाभ-धातु विकार नष्ट हो जाते हैं। मन निर्मल होता है।

3. स्तम्भवृत्ति प्राणायाम-आसन में बैठकर मूलबन्ध लगायें। जिस अवस्था में श्वास है उसी अवस्था में रोक लें। न श्वास लेना है न छोड़ना है। जालन्धर बन्ध लगायें। यथाशक्ति रोकने के बाद जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास लें व निकालें। सामान्य श्वास लेकर फिर दोहरायें।

4. बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थ:।

आसन में बैठेकर मूलबन्ध लगायें। बाह्य प्राणायाम कर उड़ियान बन्ध और जालन्धर बन्ध लगायें। थोड़े कुंभक के पश्चात् जब वायु भीतर जाने लगे तब श्वास को भीतर न लेकर जालन्धर बन्ध ढ़ीलाकर श्वास को बाहर फेंके और जालन्धर बन्ध लगालें। इसी

को दो या तीन बार यथाशक्ति करें। यह आधा प्राणायाम है। ये तीन या चार सामान्य श्वास लेकर आभ्यान्तर प्राणायाम करें। जालन्धर बन्ध लगायें। मूलबन्ध लगा ही रहेगा। कुछ समय बाद जब श्वास बाहर आने लगे तो जालन्धरबन्ध ढीला कर श्वास लें और जालन्धर बन्ध लगायें। इसे दो या तीन बार यथाशक्ति दोहरायें। फिर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास बाहर फेकें। यह एक प्राणायाम हुआ। ये सभी प्राणायाम योग्य अनुभवी शिक्षक के सानिध्य में करना चाहिये नहीं तो हानि होने की संभावना रहती है।

लाभ-इन्द्रियों पर विजय, ब्रह्मचर्य लाभ, धातु विकार नष्ट होते हैं। मन शुद्ध होता है। प्राणायाम से अनेक चमत्कार हो सकते हैं। महर्षि स्वामी दयानन्द और प्रो. राममूर्ति अनेक चमत्कार प्राणायाम से दिखाये।

छाती पर भारी पत्थर तोड़ना, लोहे की जंजीर तोड़ना, गाड़ियों को पकड़कर रोक लेना, गरदन से लोहे के मोटे-मोटे सरियों को तोड़ना, नाड़ी को रोक लेना आदि प्राणायाम के अभ्यास से संभव हैं।

सर्वरोगनिवारक प्राणमनोयोग - गहराश्वास लेकर जहां तकलीफ हो वहां हाथ रखकर मन को वहां केन्द्रित करें और कल्पना करें कि प्राण वहां जाकर रोग को समूल नष्ट कर रही है। रोग प्रश्वास से बाहर नष्ट होकर जा रहा है। मैं स्वस्थ हो रहा हूं। मनोयोग से प्राण बीमार अंग को ठीक करता है। इसे लगातार श्रद्धापूर्वक करते रहने से सफलता अवश्य मिलती है। शिव संकल्प, सकारात्मक सोच, प्राण और ध्यान का सम्मिलित प्रभाव सब रोगों को दूर करता है।

मेधाशक्ति विकासक प्राणायाम-चौथा बाहयाभ्यान्तर आक्षेपी प्राणायाम जिसका वर्णन पीछे किया गया है। जलनेति, सूत्रनेति, ब्राह्मी का सेवन गोदुग्ध से मेधा शक्ति बढ़ाती है। दृढ़ विश्वास करो कि मेरी बुद्धि तीव्र हो रही है।

ऊर्ध्वरेतस प्राणायाम - सिद्धासन लगायें। मूलबन्ध और उड्डियान् बन्ध के साथ बाह्य कुम्भक प्राणायाम करें। मूलाधार को

खीचें ही रखना है। भावना करें कि वीर्य ऊपर को जा रहा है। पतम्जलि के चारों प्राणायाम ऊर्ध्वरेतस बनाते हैं। शीघ्र सफलता के लिए नमक का सेवन बहुत कम करें।

भस्त्रिका प्राणायाम सर्दी, जुकाम, कफ को बाहर कर देता है। यह इसका मुख्य ओषध है। इसकी उष्णता से कफ पिघलकर बाहर आ जाता है। जुकाम में उपवास रखें। भोजन विष तुल्य होता है। जलनेति, सूत्रनेति आदि करें।

सर्दी जुकाम में इसे लगाओ- दमा में - लम्बा, गहरा श्वास का अभ्यास करें। सब आसन प्राणायाम के साथ करें। रेचक वा पूरक का अभ्यास सीधे खड़े होकर, लेटकर, चलते हुए व पश्चिमोत्तासन में भी कर सकते हैं।

मलबद्धता नाशक प्राणायाम - श्वास भरकर पेट को फुलायें। फिर रेचक करें। मूलबन्ध और उड्डियान बन्ध लगायें। पेट पीठ से मिला दें। इसी प्रकार पूरक और रेचक करें 25 से 100 बार। इससे आंतों में शक्ति आकर पुरानी कब्ज भी दूर हो जायेगी।

श्वास तीन प्रकार से लिया जाता है 1. छाती से 2. उदर से 3. यौगिक श्वसन -छाती और उदर के योग से यह सम्भव है। इससे अधिकतम वायु का लेना और छोड़ना होता है। प्रणायाम इसी प्रकार से करना चाहिये। छाती एवे उदर का धीरे-धीरे विस्तार करते हुए हवा भरें यथा सम्भव। प्रथम छाती को फिर उदर को ढीला करते हुए पूरी क्रिया बिना झटके के तरंग के भांति करें। पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, या सहजासन में बैठें। आखें बन्द, चेहरे पर मुस्कान और प्रसन्नता में हों। कमर, गर्दन, सिर सीध में हो। प्राणायाम के पहले जठर, आंत और मूत्राशय हो खाली करें। प्राणायाम के अधि कतम लाभ के शाकाहारी बनें और धूम्रपान, तम्बाकू, शराब आदि नशीले पदार्थों को छोड़ दें।

1 दीर्घ श्वास, लम्बा, गहरा श्वास लें और छोडें। 2 से 5 मिनट।

ॐ का जाप, मैं स्वस्थ हो रहा हूँ मेरी बीमारियाँ दूर हो रहीं हैं, ईश्वरीय गुण, कर्म और स्वभाव का ध्यान करें। मैं शक्ति, वीर्य, ओज, तेज से भर रहा हूँ। चारो ओर शान्ति प्रेम, ज्ञान, आनन्द है। नासाग्रदृष्टि और ध्यान श्वास पर।

लाभ–सभी हृदय के रोग, दमा, अनिद्रा में हितकारी, मन शान्त होता है। प्राण शक्ति जगती है।

२. नाड़िशोधन प्राणायाम– प्रथम दायें नासिका छिद्र को बन्द कर बायें से लें और बायें से छोडें 11 बार। फिर बायें नासिका छिद्र को बन्द कर दायें से लें और दायें से छोडें–11 बार । बायें नासिका से लें और दाहिने नासिका से छोडें 11 बार, दाहिने नासिका से लें और बायें से छोडें 11 बार ।

दायें नासिका छिद्र से लें और बायें नासिका छिद्र से छोडें। बायें नासिका छिद्र से लें और दाहिने नासिका छिद्र से छोडें 11 बार।

पहले हाथ की उंगलियां लगाकर अभ्यास करें फिर बिना हाथ के प्राणायाम को करें।

लाभ–इससे नाड़ियों का शोधन होता है। नाड़ि दौर्बल्य दूर होता है। इच्छा शक्ति बढ़ती है। वात, पित्त, कफ के विकार दूर होते हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम– श्वास को लेना और छोडना बिना रोके 7 से 21 बार। फिर और गहरा श्वास। इस प्रकार से इसे 5 बार। यह इसे 5 मिनट तक करें। श्वास प्रश्वास के साथ छाती को फुलायें और संकुचित करें।

लाभ– सर्दी, जुकाम, दमा आदि कफजन्य रोग दूर होते हैं। मोटापा दूर होता है। **सावधानी**– उच्चरक्तचाप, चक्कर एवं हृदय रोग वाले इस प्राणायाम को न करें। यह प्राणायाम शरीर को गर्म करता है। इसलिये गीष्म ऋतु में कम करके करें।

कपालभाति प्राणायाम– श्वास को नासिका द्वारा यथा शक्ति बाहर

करें। श्वास बाहर करते समय मूलबन्ध लगाते हुये पेट संकुचित करें। श्वास लेने का प्रयास न करें। श्वास सहज ही अन्दर जायेगा। 2 से 5 मिनट तक इसे करें।

लाभ-ओज,तेज, कान्ति, चेहरे पर आता है। हृदय के अवरोध खुलते हैं । रक्त का संचार सामान्य होने लगता है। दमा, श्वास, एलर्जी आदि समस्त रोग ठीक होते हैं। समस्त उदर विकार,कब्ज, गैस, मोटापा, अम्लपित्त, आमाशय, पक्वाशय,पैंक्रियाज, यकृत, प्लीहा सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। इसके नियमित अभ्यास से मधुमेह ठीक हो जाता है। तनाव, अवसाद आदि मानसिक रोग दूर होते हैं।

अनुलोम विलोम प्राणायाम-दाहिना नासिका छिद्र बन्द कर बायें से श्वास लें, फिर बायां नासिका छिद्र बन्द कर दाहिने से छोड़ें। इस प्रकार बायां, दायां, बायां, 3 से 5 मिनट तक करें।

लाभ- यह शरीर और मन को मजबूत बनाकर सन्तुलन बनाये रखता है। इससे समस्त रोगों में लाभ होता है।

भ्रामरी प्राणायाम- दोनों हाथों की तर्जनी से दोनों आखों को बन्द करें। अंगष्ठों से दोनो कानों को बन्द करें। भौरों के समान गुंजन करते हुये श्वास को बाहर छोड़ें। इसको 3 से 11 बार करें। भ्रामरी पूरा करने के बाद हाथों को रगड़कर आखों पर रखें। ऐसा 3 बार करें।

लाभ- मन की एकाग्रता बढ़ती है। सभी इन्द्रियां तेज हो जाती हैं। उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, मानसिक तनाव में लाभप्रद है।

उज्जयी प्राणायाम- दोनों नासिकाओं से कंठ को संकुचित करते हुये श्वास को छाती में भरें। जितना समय पूरक का हो उतना ही कुम्भक में लगायें।फिर दाहिना नासिका बन्द कर बायें से रेचक करें। इसे तीन बार करें। **लाभ**- नियमित अभ्यास से आवाज मधुर होती है, गले के विकार दूर होते हैं। टान्सिल, थायराइड, मानसिक तनाव, तुतलाना, उच्चरक्तचाप आदि ठीक होते हैं।

शीतली प्रणायाम- जिह्वा को बाहर निकाल कर, नलिका के समान बनाकर उससे श्वास लें। श्वास सहजता से रोकें, जालन्धर बन्द लगायें। फिर उसे खोलकर नासिका से रेचक करें। नो आवृत्ति करें। इससे शरीर को शीतलता मिलती है। **शीतकारी प्राणायाम-** जिह्वा को मोड़कर, ऊपर लगाकर तालु से स्पर्श करायें। दातों को सटाकर रखें और ओठों को फैलाये। पूरक दातों से करें। अन्य शीतली के समान। यह शीतलता लाता है। **सूर्यभेदी प्राणायाम-** बायें नथूने को बन्द कर दायें से पूरक करें। मूलबन्ध और जालन्ध र बन्ध लगायें। सहज भाव से श्वास को यथा शक्ति रोकें। फिर क्रमशः मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध को शिथिल करते हूए दाहिने नथूने से रेचक करें। यह एक आवृत्ति हुई। ऐसे नौ आवृत्ति करें। इससे शरीर में गर्मी बढ़ता है, मोटापा दूर होता है।

चन्द्रभेदी प्राणायाम- दाहिना नथुना बन्द कर बायें से पूरक, कुम्भक और रेचक करें। इससे शरीर में गर्मी कम होती है।

त्राटकः- इसमें दृष्टि को अपलक रखा जाता है। मोमबत्ती या गाय के घी की दीप शिखा तीन फीट की दूरी पर रखें। दीपशिखा निश्चल और आँख के सीध में हो। किसी ध्यान आसन में बैठकर आँखों में आँसू आंते तक या यथाशक्ति उसे एकटक देखें। फिर आँखें बन्दकर ज्योति को अन्दर भ्रूमध्य में देखें और सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा का ध्यान करें। ध्यान के बाद आँखों को ठण्डे पानी की छींटे मारकर ठण्डा कर लें। त्रिफला को रात में भिगोकर दूसरे दिन सुबह उसे छान लें और उस जल से आँखों को धोयें। गुलाब जल से भी आँखों को धोया जाता है। त्राटक आकाश में, शून्य में,चाँद या तारों में,गुलाब,कमल आदि फूलों में या किसी महापुरुष (बुद्ध, राम, कृष्ण, स्वामी दयानन्द आदि) के चित्र पर भी किया जा सकता है। त्राटक बिजली के शून्य वाट वाले अलग अलग रंगों के बल्ब पर भी किया जाता है।

नेति– इससे नासिका प्रदेश शुद्ध होता है। नेति लोटा में कुनकुना पानी आधा लीटर लेकर उसमें एक चाय चम्मच नमक मिलायें। नमक पूर्णतया घुल जाये। लोटे की टोंटी को धीरे से बाँयें नथुने में डालकर सिर को कुछ दाहिने झुकायें। लोटे को ऊपर उठायें जिससे जल बाँयें नथुने में ही होकर जाये। मुँह खोलकर उसी से श्वास लें। जल का प्रवाह दाँये नथुने से बाहर आवेगा। 20 सेकेण्ड के बाद लोटा हटाकर भस्त्रिका प्राणायाम से नासिका को स्वच्छ करें। फिर दाहिने नथुने में टोंटी को लगायें। सिर को बाँयीं ओर झुकायें। ऊपर की क्रिया को दोहरायें।

नासिका को शुष्क करना– खड़े होकर हाथ पीछे बाँधें। सामने थोड़ा झुककर सिर ऊपर उठायें। इससे नासिका का जल बाहर निकल जायेगा। झुकी स्थिति में पांच बार धोकनी श्वसन करें। फिर सीधे खड़े हों। एक नथुना बंद कर दूसरे से रेचक करें। इससे नमि बाहर आ जायेगी। इस प्रकार दूसरे नथुने से भी करें। इस क्रिया को तब तक दोहरायें जब तक जल पूरी तरह से न निकले।

लाभः– इससे श्लेष्मा निकलकर नासिका शुद्ध होती है। कान, आँख, और गले की अनेक बीमारियाँ दूर होती हैं। मिर्गी, उन्माद, विक्षेप, सिर दर्द आदि में लाभकारी है।

सूत्रनेति– सूत्र या रबर की नली को नासिका के एक छिद्र में डालकर मुँह से निकालें। उसे पकड़कर आगे पीछे तीस बार हिलायें।फिॅर दूसरे नासिका से इस प्रक्रिया को दोहरायें। लाभ जलनेति के समान।

सावधानि– जलनेति और सूत्रनेति को किसी योग्य शिक्षक की देखरेख में करें।

अग्निसार क्रिया–वज्रासन में बैठकर घुटनों को दूर रखें। दोनों हाथों

को घुटनों पर सीधा रखें। सामने झुकें। मुँह खोलें। जीभ बाहर निकालें। उदर का विस्तार एवं संकुचन करते हुये तीव्र गति से श्वास प्रश्वास लें। 25 बार करें। दूसरी विधि- पहले जैसा बैठकर दीर्घ रेचक करें। जालंधर बन्ध लगायें। तेजी से उदर का विस्तार, संकुचन करें। यथाशक्ति करें। तीन अभ्यास। निषेधः- उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, पेट या आमाशय में घाव होने पर अभ्यास न करें।

लाभः- वायु,अजीर्ण,उदर एवं जठर रोग,यकृत की मन्दता आदि में हितकारी। उदरस्थ अंगों को बलवान बनाता है।

अश्विनी मुद्राः- ध्यान के किसी आसन में बैठें। गुदा के माँसपेशियों को संकुचित करें और छोड़ें। इसकी आवृत्ति सौ तक करें।

दूसरी विधिः- पूरक करते हुये गुदा द्वार को संकुचित करें।आन्तरिक कुम्भक में संकुचन यथाशक्ति बनाये रखें। फिर रेचक करें और संकुचन को शिथिल करें। यथाशक्ति इसकी पुनरावृत्ति करें। लाभः- इससे शक्ति का प्रवाह ऊपर की ओर (ऊर्ध्वरेतस)होता है । बवासीर या गुदा या गर्भाशय की हर्निया में इसके अभ्यास से लाभ होता है।

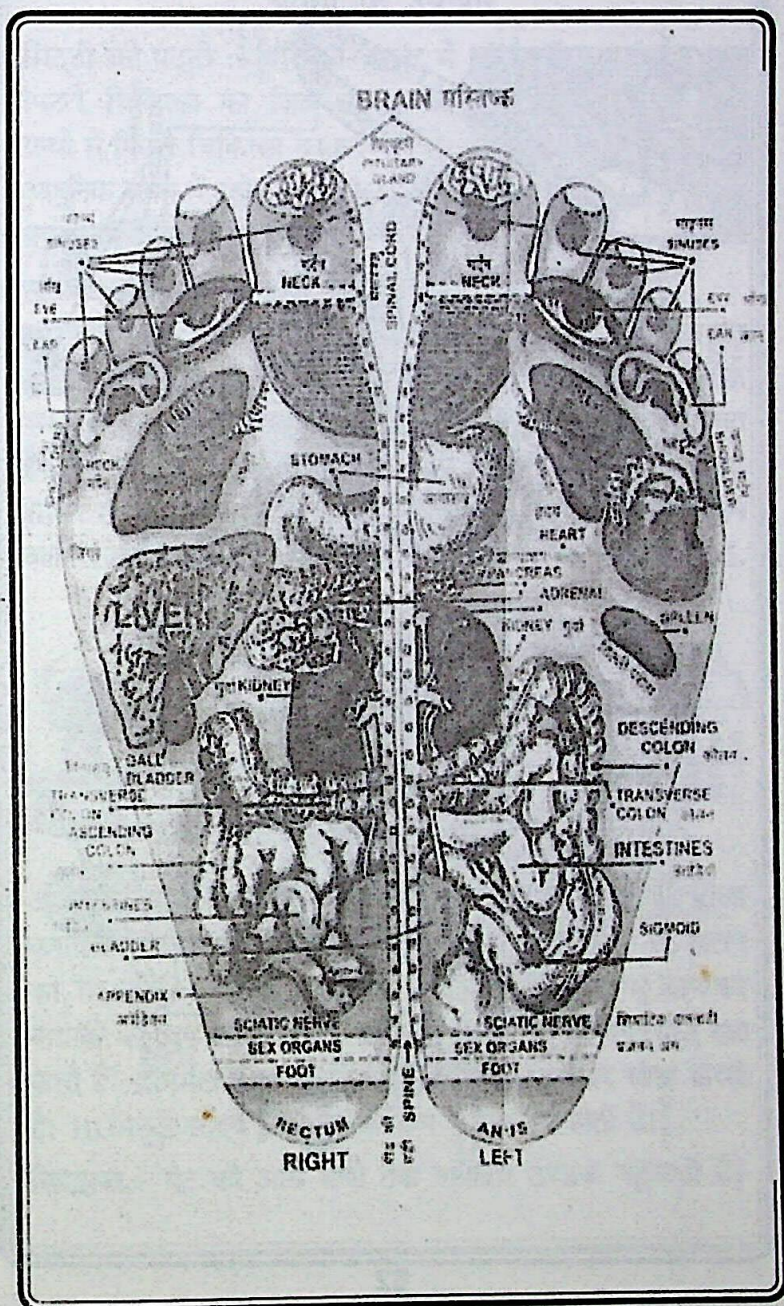
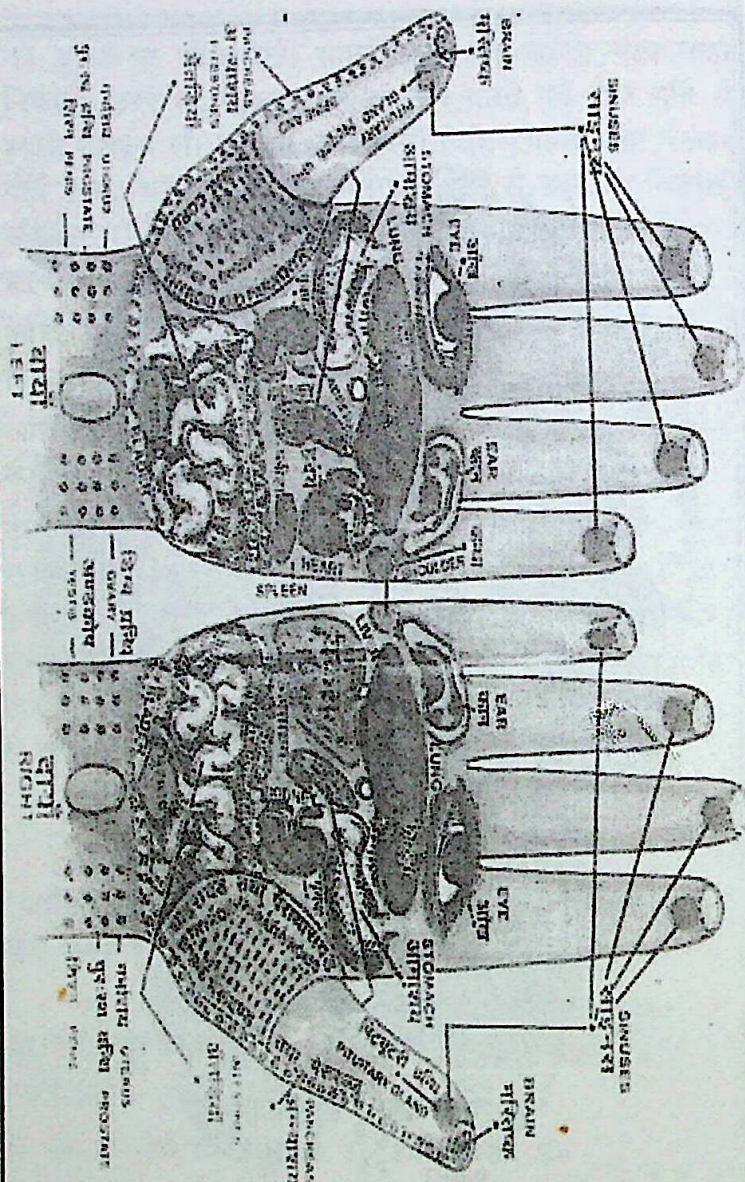
एक्यूप्रेशर

सुबह और शाम जिस अंग में बीमारी हो उस अंग के एक्यूप्रेशर पोयन्ट को दो मिनट के लिए दबायें। सभी पोईन्टस को थोड़े समय के लिए दबायें। इससे रोग ठीक होते हैं।

सूक्ष्म यौगिक व्यायाम - शरीर के सभी सन्धियों का व्यायाम करें। जोर-जोर से ताली बजाते हुए ओउम् का उच्चारण करें और गिनती करें - 27 तक

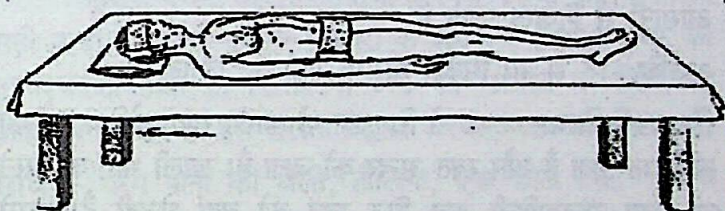
ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ[१] ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ[२] ....[२७]

ताली पीटने से एक्यूप्रेशर के सब पोइन्टस दब जाते हैं। इसे सुबह शाम दोहराते रहें।

SINUSES
साइनस
BRAIN
मस्तिष्क
EYE
आँख
EAR
कान
STOMACH
आमाशय
LUNG
HEART
SPLEEN
PANCREAS
PITUITARY GLAND
BLADDER
UTERUS
PROSTATE
PENIS
OVARY
अण्डकोष
TESTIS
बायाँ
LEFT
दायाँ
RIGHT

प्राकृतिक उपचार

मिट्टी की पट्टी :- परिचय-ऋग्वेद में मिट्टी चिकित्सा का जिक्र है। प्राचीन ग्रन्थों में मिट्टी चिकित्सा का उल्लेख है। आधुनिक समय में एडोल्फ जस्ट को मिट्टी प्रयोग का जन्मदाता कहा गया है।

मिट्टी की पट्टी

साधनः- शुद्ध मिट्टी, पानी, एक लकड़ी की प्लेट 1फीट लम्बा, 6 से 8 इंच चौडा, 1 इंच ऊँचा। कम्बल का टुकडा 15 इंच लम्बा 15 इंच चौडा। **मिट्टी की विशेषता-** 1. ठण्डा करता है। 2. दुर्गन्ध हटाता है। 3. मिट्टी में विलक्षण विद्रावह शक्ति है। बड़े बड़े फोडे पर मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से अपनी विद्रावह शक्ति से उसे पका देती है, बहा देती है, घाव भर देती है। 4. विष आदि शोषण करने की शक्ति है। विजातीय द्रव्य को सोखती है। 5.

सिर तथा पेड़ पर मिट्टी की पट्टी

आत्मसात करने का गुण है। 6. आंतों में चिपके हुए मल को ढ़ीला करती है। 7. शरीर में बढ़ी हुई रोगजनित गर्मी को हरती है, जलन को मिटाती है। 8.सर्दी गर्मी रोकती है, योगी शरीर पर लगाकर कडाके की धूप और कडाके की सर्दी से अपने नंगे बदन की रक्षा करते हैं। 9.निर्मल करने की शक्ति है। हाथ,बर्तन आदि साफ करती है। 10.मिट्टी सौंदर्य प्रसाधान के रूप में उपयोग होती है।

सिद्धान्तः- पेट को आधे घण्टे तक लगातार ठण्डक पहुँचाती है।

विधिः- किसी भी साफ जमीन से 2,3 फीट नीचे से मिट्टी लाते हैं, धूप में सुखाते हैं ताकि कीटाणुरहित हो जाये (अच्छी धूप में कम से कम एक दिन)फिर उसे महीन कूटकर छान लेते हैं। फिर बारह घण्टे तक पानी में भिगोते हैं। मिट्टी को पेस्ट जैसा बनाते हैं। फिर लकड़ी की पट्टे पर पहले सूखी मिट्टी की तह बिछाकर तैयार की हुई मिट्टी डालते हैं। ऊपर की सतह को गीले हाथ से चिकना बना देते हैं। रोगी को पीठ के बल लिटाकर पेडू पर से कपड़े हटाकर पेडू पर मिट्टी की पट्टी उलट देते हैं। नाभि के 3 इंच ऊपर से नीचे तक बड़ी आंत पर मिट्टी की पट्टी डालते हैं। उसके ऊपर कम्बल का टुकडा रख देते हैं। यदि रोगी को ठण्डा लगे तो कम्बल ओढ़ा देते हैं। समय पूरा होने पर मिट्टी को हटाकर गीले कपड़े से अच्छी तरह पोछ लेते हैं। पट्टी हटाने के बाद आवश्यकता अनुसार एनिमा देने पर बड़ी आंत में ढ़ीला हुआ मल आसानी से निकल जाता है।

अवधिः-15 से 30 मिनट। मौसम, रोगी की दशानुसार।

क्रियाप्रतिक्रिया- ठण्ड से सिकुडन के कारण रक्त कोशिकाओं का संकोचन होता है और रक्त अन्दर को जाता है। खाली भाग को भरने के लिए रक्तवाहिनी तन्त्र फिर रक्त को वहां भेजती है। इससे विजातीय द्रव्य मल ढ़ीला पड़ने लगता है और मिट्टी उसे सोक लेती है। मिट्टी उरु अवयव के विशेष ताप को दूर कर रक्त संचालन को सन्तुलित करती है। इससे पाचन संस्थान के सभी अंग सक्रिय और सबल होते हैं । **उपयोगिता**- बुखार (तीव्र या जीर्ण), वायु विकार, अम्लपित्त, कब्ज, अपच, उल्टी, हैजा, चर्मरोग, बवासीर, सिरदर्द, घमोरी (prickly heat) नकसीर, बिच्छू, सांप के डसने पर, श्वेतप्रदर, मसूड़ो की सूजन, आंतों का घाव, पेशाब के जलन या रक्त आना, उच्च रक्तचाप, आँव, कर्ण रोग, डिफ्थीरिया, आग से जलने पर, सिरदर्द, पित्त दोष, लिवर सूजन आदि में इसका प्रयोग होता है।

निषेधः- जाड़ा लग के बुखार आ रहा हो या जाडा कंपकपी हो, हृदय रोग (heart attack), दमा का तेज दौरा, रक्ताल्पता, तीव्र साइटिका में नहीं देना है। **सावधानी** 1. मिट्टी में चुभने वाली चीज न हो। 2. खाली पेट या भोजन के 3 या 4 घण्टे के बाद दें । फल खायें तो डेढ़ घण्टे बाद । दूध पीने के डेढ़ घण्टे बाद । फलों का जूस में आधा घण्टे के बाद। **अन्य प्रयोग**- 1. आँखों की पुल्टिस 10 मिनट। इससे अधिक समय नहीं । 2. गुदा में 10 मिनट । 3. पूरे शरीर पर45 से 60 मिनट। एक बार उपयोग किया गया मिट्टी दुबारा तब तक उपयोग नहीं करना चाहिए जब तक उसका शोधन न करलें। शोधन मिट्टी को रोज लगातार बारह दिन कड़े धूप में रखने से होता है।

पेट की गरम ठण्डी सेक

भोजन पाचन, अवशोषण तथा अनपचे पदार्थों का निष्कासन सही न हो तो उसके उत्पन्न विकारों के शमन के लिए उपचार की आवश्यकता होती है। किसी भी अंग की मरम्मत के लिये यह अद्वितीय उपचार है। इसे चलता फिरता उपचार कहा जा सकता है। **साधन**- गरम पानी की थैली, तौलिया, एक छोटा टब, गरम व ठन्डा पानी, एक घड़ी, गरम जल का तापमान 104° से 110° फैरनहीट, ठन्डा पानी 65° से 70° फैरनहीट, गर्मी के दिनों में बर्फ का उपयोग कर सकते हैं। **सिद्धान्त**- किसी भी भाग पर बार-बार रक्तसंचार बढ़ाने और घटाने से वह स्थान विशेष विजातीय द्रव्यों से मुक्त हो जाता है। नये रक्तसंचार से नये पोषक तत्व रक्त के स्वेदक जमा हो जाते हैं। उत्ताप से जैसे ही फैलाब पैदा होता है वहाँ दोष युक्त पदार्थ, पुराने टिशू और रोग के मूल कारण खत्म हो जाते हैं। इस तरह किसी भी स्थान को इलाज देके स्वस्थ कर देने की जैसी प्राकृतिक चिकित्सा में कोई भी क्रिया नहीं है। यह विजातीय द्रव्यों को दूर करके पम्प का काम करता है। **विधि**- रोगी को पीठ पर

लेटाकर पेडू से कपडे हटाते हैं। सबसे पहले गरम पानी की सेंक (थैली से) 3 मिनट, फिर 1 मिनट ठन्ड़ी भीगी तौलियां वहाँ रखते हैं।

इस प्रकार : पहली बार 3 मिनट गरमसेक, 1 मिनट ठन्डा सेक।
दूसरी बार 3 मिनट गररमसेक 1 मिनट ठन्डा सेक।
तीसरी बार 3 मिनट गरमसेक 1 मिनट ठन्डा सेक।
अन्त में 3 मिनट गरमसेक 3 मिनट ठन्डा सेक।

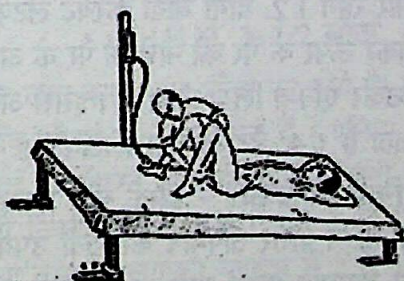
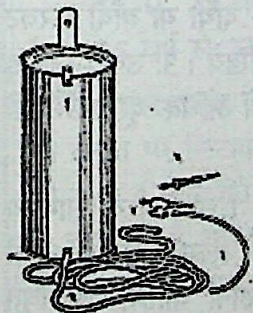
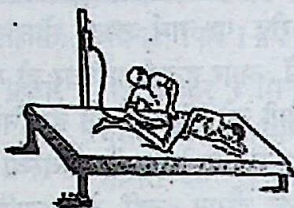
हर बार ठन्डी पट्टी रखने के पहले ठन्डे पानी में भिगोकर निचोड लें।

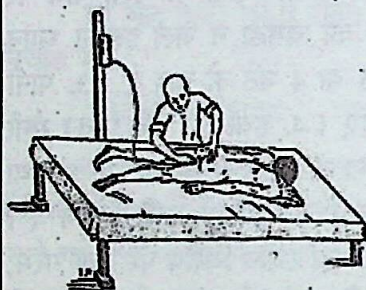
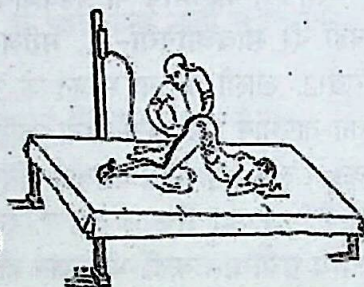
अवधि- 18 मिनट - गरम 12 मिनट ठन्डा 6 मिनट।

क्रिया प्रतिक्रिया- गरम सेक देने से उस स्थान की रक्त कोशिकायें फैलती है जिससे वहाँ रक्त संचार बढ़ता है, ठण्डी पट्टी रखने पर उनमें संकोचन होतां है और रक्त के साथ-साथ विजातीय द्रव्य अन्दर के अंगो की तरफ चला जाता है। इस प्रकार विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों में पहुँचता है। शक्ति जागती, वह भाग शक्तिमान और स्फूर्तिमान हो जाता है, वहाँ सजीवता निर्माण होती है और स्वास्थ्य जल्दी लौट आता है। **उपयोगिता-** कब्ज, वायुविकार, तीव्र या जीर्ण सूजन (पौरुष ग्रन्थि की सूजन), लीवर बढने पर, कोलैटिस, दमा, प्लूरसी, स्प्लीन की सूजन, गठिया, मधुमेह, मोटापा, टयूमर, (अर्बुद), कष्टार्तव, श्वेतप्रदर, पेट और दांतो का टयूमर, किडनी का सूजन, रक्ताल्पता, हृदय की कमज़ोरी हो तो रीढ़ पर गरम ठण्डा सेक दिया जाता है। दांत सूजन, जबडे का सूजन, डिप्थीरिया, कर्ण दर्द, शरीर का चमडा मोटा होने पर, अस्थाई गांठ होने पर, घाव जल्दी न भर रहा हो तो उस पर गर्म ठन्डा सेक देकर मिट्टी की पुल्टिस़ देना चाहिये। पेट दर्द, पित्त पथरी का दर्द, नये आँव में, मलेरिया के वक्त बुखार के पहले रीढ पर ठन्डा सेक देना चाहिये, काला ज्वर, स्तन ग्रन्थी की सूजन, दूध की कमी हो तो स्तन पर गरम ठन्डा सेक दें। अंग सुन्न हो जाये, गला बैठ जाये तो गरम ठन्डा

कुल्ला करना चाहिये। पोलियो में रीढ़ पर गर्म ठन्डा सेक देना चाहिये। कैंसर की कुछ अवस्थाओं में, अगर हड्डी फ्रेक्चर हो गयी हो तो गरम ठन्डा सेक दें। कमजोर रोगी को भी दे सकते हैं। **निषेध** – रक्तस्राव, पित्त की उल्टी, जलन, नया आपरेशन में,गर्भावस्था में, मुंह से रक्त आ रहा हो, मिर्गी के दौरान, नहीं देना चाहिये। अम्लपित्त, आमाशय या पक्वाशय का व्रण कटा या जला घाव पर नहीं दें। **सावधानियां**– 1. मरीज का चमडा न जले इसका ध्यान रखें।2. खाली पेट या भोजन के 3 या 4 घंटे के बाद दें । 3. पानी का तापमान सही बना रहना चाहिए । 4. हवा का तेज झोका रोगी को न लगे । 5. सेक के बाद एनिमा दें । 6. तेज बुखार की अवस्था में गरम ठण्डा सेक न दे । 7. रक्तस्राव जहाँ हो वहाँ सेंक न दे । **अन्य प्रयोग**:– कहीं भी सूजन हो वहाँ स्थान विशेष पर सेंक गरम, ठण्डा दे सकते हैं । (सिर या आँख को छोड़कर) । अफीम के सेवन पर मेरुदण्ड पर सेंक करें A High B.P. उच्चरक्तचाप वालों को दे सकते हैं। (Bed sore) शय्या व्रण वालों को न दें। नईसैटिका का मरीज हो तो गरम सेक से ही समाप्त करें । आखिरी 3 मिनट का ठण्डा सेक न लगाए ।

एनिमा

परिचय– कब्ज हो तो बड़ी आँत का मल निकालने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। यह एक निरपराध उपचार है ।

एनिमा-स्थिति नं० (१) सीधे लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है ।

एनिमा-स्थिति नं० (२) बायीं करवट पर लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है।

एनिमा-स्थिति नं० (३) दाहिनी करवट लेटाकर [illegible] ([illegible]) दी जा रही है। इसी स्थिति में एनिमा भी दिया जाता है।

एनिमा-स्थिति नं० (४) पट्टा लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है।

एनिमा-स्थिति नं० (५) (knee-chest position) छाती-घुटने के बल एनिमा लेते समय की स्थिति।

साधन– एनिमा का पात्र, तख्त, पानी गरम या ठण्डा, तेल या वेसलीन, डिटल, या सेवलान, मग, पाउडर, 12 न. का केथीटर बेडपेन, ईंट, गद्दा, कमोड इत्यादि । तखत 6 फीट लम्बी, 2.5 फीट।

विधियाँ– अलग –अलग स्थितियों में एनिमा लिया जाता है।

1. चित्त लेटकर– पीठ के बल लेटकर एनिमा लिया जाता है । सबसे अच्छा और सर्वमान्य एनिमा का तरीका है पैर तखत के ऊँचे की ओर रहेंगे । 2. दाँयी बाँयी करबट लेटकर – दांयी या बाँयी करवट लेकर ऊँपर के पैर को नीचे के पैर के आगे रखिये । 3. उकडू–उकडू बैठकर एनिमा लिया जाता है । इससे आँतों में अधिक दूर तक पानी जाता है । 4. पेट के बल लिटाकर ।

एनिमा के प्रकार – इसके पाँच प्रकार हैं– 1.साधरण या सामान्य एनिमा में शरीर तापमान का पानी उपयोग में लिया जाता है। पानी का तापमान 98.6 एफ या कुनकुना पानी होना चाहिए । मजबूत

शरीर होने पर कम तापमान का पानी (70° से 99 फैरनहीट), कमजोर शरीर होने पर शरीर तापमान का पानी लेना चाहिए। 1 से 1-1/2 लीटर पानी । 2. टानिक एनिमा :- सामान्य ठण्डा तापक्रम का पानी (65° से 70° एफ) उपयोग में लाया जाता है । गर्मी के दिनों में पानी को ठण्डा करने के लिए बर्फ मिलाया जाता है । 250 से 300 मि.ली. 3. गरमी देने वाला एनिमाः कुनकुने से थोडा अधिक गरम पानी मात्रा 500 मि.ग्रा. बूढ़े व अशक्त रोगियों को दिया जाता है । 4. रोकने वाला या 100 से 125 मि. ली. पानी या तेल रात में दिया जाता है। रातभर या 2-3 घण्टे रोका जाता है। जब मल कडा हो जाता है, नहीं निकलता, तब इस एनिमा से कब्ज फूलकर निकलने में मदद होती है । आँतों को ताकत मिलती है । यह बवासीर के रोगी को खाना खाने के दो घण्टे बाद रात को दिया जाता है। 5. जड़ी-बूटी युक्त , काष्ठ औषधि युक्त एनिमा- पानी में नमक जड़ी बूटी, तेल बवासीर वालों के लिऐ ,नीबू, नीम की पत्ती- कीड़ों के लिए। वायु विकार में लहसुन आदि मिला कर एनिमा दिया जाता है।

पानी की मात्रा

उम्र	जल
6 माह से 1 वर्ष	100 से 250 मि.ली.
1 से 6 वर्ष	200 से 500 मि.ली.
6 से 12 वर्ष	500 से 1 लीटर
12 से 25 वर्ष	1 लीटर से 1-1/4 लीटर
25 वर्ष से ऊपर	1-1/4 से 1-1/2 लीटर

विधि-पहले तखत को ईट लगा कर 4 इंच ऊँचा कर लेते है। रोगी को तखत पर लिटाकर पाँव ऊँचाई की ओर करते हैं । एनिमा पात्र को 3 या 4 फीट की ऊँचाई पर टाँगकर आवश्यकतानुसार पानी भरते हैं। केथीटर से थोडा पानी निकाल देते हैं हवा निकालने के लिए। केथीटर के सिरे पर तेल या वेसलीन लगाकर गुदाद्वार में 2 से 3 इंच

तक प्रवेश करा देते हैं। नोजल खोलकर धीरे-धीरे पानी चढ़ाते हैं । पानी प्रायः 2 से 3 मिनट के अन्दर चढ़ जाता है । पीठ के बल लेटे हुए रोगी के घुटनो को मोड़ देते हैं। सारा पानी न जाये इससे अन्त में हवा जा सकता है। रोगी को लम्बी श्वास लेने को कह कर पेट पर बाई तरफ नीचे से ऊपर मालिश करते हैं। । पानी चढ़ाते समय भी घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में मालिश करते हैं। पानी बन्द करने के बाद रोगी को दो मिनट दाहिना करवट, दो मिनट बांया करवट, एक पैर मोड़ कर फिर एक मिनट चित्त लिटायें। फिर सामर्थ्य के अनुसार रोककर (अधिक से अधिक 5 से 10 मिनट) शौच के लिए भेजते हैं। यदि शौच महसूस न हो तो थोडी देर टहलते हैं । शौच में जोर न लगायें- पानी स्वतः निकलने दें । केथीटर का उपयोग करने से पानी आँतों में अधिक दूर छोड़ा जासकता है।

क्रिया प्रतिक्रिया - गरम पानी से आँतो में फैलाव होता है । पानी आँतो में रोकने से चिपका हुआ मल घुलता है और आसानी से शौच बाहर जाता है। ठण्डे पानी के एनिमा से आँत सजग, सबल होते हैं।

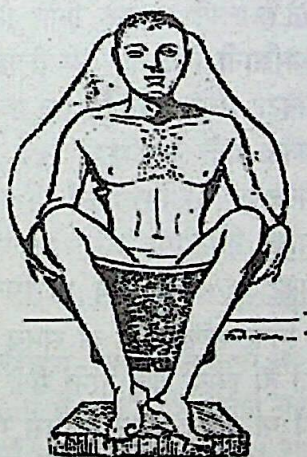
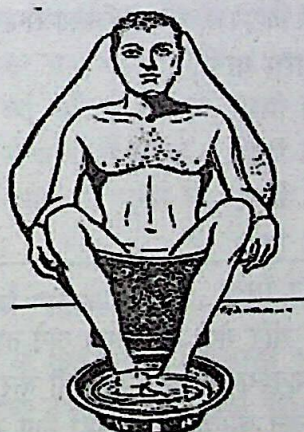
उपयोगिता- कब्ज, पीलिया, ज्वर, अपच, या हैजा या कलेरा, सर्दी-जुकाम, सिर दर्द, गठिया, दमा, मधुमेह, फलाहार, या उपवास के दिनो में । निमोनिया में गरम पानी का एनिमा । हैंजा में शरीर ताप का एनिमा,रक्तस्राव में ठण्डे पानी का एनिमा ।

निषेधः- अत्यधिक कमजोरी या रक्ताल्पता, अत्यधिक डायोरिया, हार्ट रोगी, मलेरिया बुखार, आँत्रशोथ के घाव में, खूनी बवासीर, शल्य चिकित्सा के बाद, चक्कर आता हो। बवासीर हो तो बेल चूर्ण से रेचक करें।

सावधानियाँः-1. पानी अधिक गर्म न हो अन्यथा श्लैमिक झिल्ली कमज़ोर होने का डर रहता है। 2. पानी ठण्डा न रहे अन्यथा आँतो में ऐठन हो जायेगी। 3. केथीटर से थोडा पानी निकाले हवा बाहर करने के लिए । 4. सभी पात्र रोग प्रतिरोधक घोल से साफ करें । 5. बर्तनों की या यंत्र की

सफाई सदा करते रहें। 6. पानी शरीर ताप का, सामान्य गुनगुना रहे। 7. नोजल या केथीटर में तेल लगायें जिससे गुदा न छिले और परेशानी न हो। 8. पेट में दर्द हो तो रुक-रुक कर पानी चढ़ायें। 9. पेट को हल्का-हल्का पाउडर से मालिश करें। 10. खाना खाने के तुरन्त बाद एनिमा न दें। 11. नास्ते के एक घण्टे के बाद एनिमा देवें और एनिमा लेने पर 1/2 घण्टा कुछ न खायें। 12. स्वाभाविक शौच आना चाहिए, जोर न लगायें। 13. मलेरिया के रोगी को कंपकपी की अवस्था में और निमोनिया वाले को ठण्डा पानी का एनिमा न दें। 14. हरेक का केथीटर अलग रखें। 15. गठिया वालों के लिए कमोड का प्रबन्ध करें। 16. खूनी बवासीर के रोगी को कम मात्रा में पानी बहुत धीरे-धीरे चढ़ाना चाहिए। यदि रक्त शुरु हो तो तुरन्त बन्द करें। 17. पानी साफ हो। 18. केथीटर को आगे पीछे करलें, पेट ऊपर नीचे करले तो पानी चढ़ेगा। 19. बच्चों के लिए अलग सिरिंज रहता है।

गरम ठण्डा कटिस्नान

परिचय- जल चिकित्सा में स्थानीय चिकित्सा के रूप में कटि प्रदेश (पेट और बस्ती प्रदेश) के अंगों को स्वस्थ, सबल, स्फूर्तिमान बनाने के साधनों में गरम ठण्डा कटिस्नान आश्चर्यजनक काम करता है। यह पेट की गरम ठण्डा सेक का बृहद रूप है।

ठण्डा कटि-स्नान

गरम पानी के बेसिन सहित ठण्डा कटि-स्नान

साधनः- कटिस्नान के दो टब, बाल्टी, मग, छोटा स्टूल, गिलास, एक छोटी तौलिया, गरम और ठण्डा पानी ।

पानी का तापमान

मौसम	गरम पानी	ठण्डा पानी
गर्मी	102° से 106° एफ	45° से 55° एफ
सर्दी	106° से 110° एफ	55° से 65° एफ

सिद्धान्त :- यह चिकित्सा को कटिप्रदेश के अंगों एवं अन्य अंगों के नीचे पम्प की भाँति रक्त पहुँचाने का कार्य करती है।

विधिः- एनिमा लेना हो तो इसे स्नान के पूर्व लेवें। नास्ता के 1/2 घण्टे बाद या खाली पेट लें। दो कटिस्नान के टब लें। एक में गरम और दूसरे में ठण्डा पानी रखें। पानी की मात्रा इतनी होनी चाहिए कि रोगी के बैठने के बाद पानी 1 से 1-1/2 इंच नाभि के ऊपर तक आ जाये (टब में 10-12 इंच पानी रहे) । रोगी को मौसम के अनुसार एक गिलास (गर्मी में ठण्डा और जाडे में गरम) पानी पिलाकर निर्वस्त्र गरम पानी के टब में 3 मिनट तक बिठाते हैं और सिर पर ठण्डे पानी का तौलिया रखते हैं। रोगी के पाँव स्टूल पर रहें। इसके बाद रोगी को 1 मिनट ठण्डे पानी के टब में बिठाते हैं। यह प्रक्रिया 3 बार करते हैं। अन्त में चौथी बार तीन मिनट गरम और 3 मिनट ठण्डा पानी में बिठाने के बाद चिकित्सा समाप्त करते है।

गरम पानी	ठण्डा पानी	
3 मिनट	1 मिनट	
3 मिनट	1 मिनट	
3 मिनट	1 मिनट	
3 मिनट	3 मिनट	
12 मिनट	6 मिनट	कुल 18 मिनट

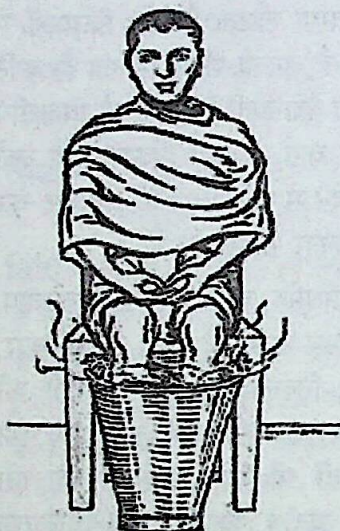
यदि रोगी को ठण्डा लगे तो तीन मिनट ठण्डे पानी के समय को आवश्यकतानुसार कम भी कर सकते हैं। इसके बाद तुरन्त रोगी को स्नान करवाते हैं। ठण्डी लग रही हो या कमजोरी हो तो उसे गीले कपड़े से भी पोछ सकते हैं ।

क्रिया प्रतिक्रिया– गरम पानी से कटि प्रदेश की रक्त कोशिकाओं का फैलाव होता है जिससे रक्त धड़ ओर पैरों की तरफ से कटिप्रदेश में आता है । ठण्डे पानी से रक्त कोशिकाओं में संकोचन होता है तथा रक्त तेजी से धड़ और पैरों की तरफ लौटता है। इन क्रियाओं से रक्तवाहिनियों का रुकावट दूर होता है, इनको पोषण मिलता है। कटि प्रदेश के अंगों को आराम की स्थिति पैदा होती है। शरीर के विजातीय पदार्थ उत्सर्जीय अंगों तक पहुँचकर वहाँ से बाहर निकाल दिये जाते हैं। इस प्रकार यह उपचार बार-बार देने से कटि प्रदेश के अंग बार-बार सजीव, स्वस्थ, स्फूर्तिवान, और विकार रहित होते हैं।

उपयोगिता– जीर्ण कब्ज, अर्जीण, मधुमेह, कमर दर्द, उच्चरक्तचाप, मोटापा, स्त्री रोग, पुरुषों के प्रजनन सम्बन्धी रोग, मूत्र विकार, ज्यादा पेशाब, यकृति की सूजन, तिल्ली की सूजन, आँतों की सूजन साइटिका। **निषेध**– अत्यधिक उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, पेट का घाव, आन्तरिक रोगों में कहीं भी रक्त स्राव हो रहा हो। अम्लपित्त, गर्भ के आखिरी तीन महीने, किसी शल्य चिकित्सा के तुरन्त बाद नहीं करें। आपरेशन के एक या ढेड़ मास बाद ही दे सकते हैं। तीव्र दस्त में भी निषिद्ध है । **सावधानियाँ**– 1. रोगी को पानी अवश्य पिलायें। 2. सिर पर गीला तौलिया रखें। 3. खाली पेट या खाने के तीन या चार घन्टे बाद करें । 4. ठण्डी हवा का झोका न लगे। 5. स्त्रियों को मासिक स्राव के समय यह न दें।6. साइटिका, तीव्र कटिशूल में अन्त में ठण्डा न देकर गर्म पर ही चिकित्सा समाप्त करें। 7. इसमें पैर सूखा रहे । कटि के सिवाय अन्य अंग सूखे रखें जायें।

पैर का गर्म नहान

परिचय– कमर के ऊपर के अंगों के रोगों में यह चिकित्सा अति उत्तम है। जहाँ भाप स्नान की सुविधा उपलब्ध न हो वहाँ पैरों का गर्म नहान दिया जाता है। **साधन**– कम्बल दो, पतली सूती चादर

(मारकीन), एक बड़ी बाल्टी, एक छोटी बाल्टी, एक छोटी तौलिया, एक स्टूल, मग, रेक्सिन का कवर, गरम और ठण्डा पानी, जल का तापमान गर्मी में 104°-115° फे., सर्दी में 115°- 120 फे.

गरम पाद-स्नान

गरम पाद-स्नान लेते समय कम्बल लपेटकर सौम्य वाष्प स्नान

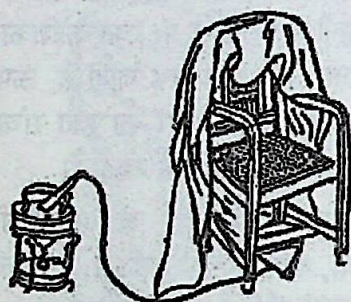
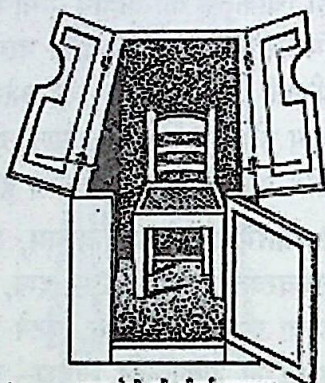
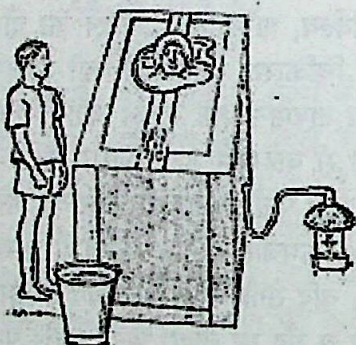
सिद्धान्त- यह चिकित्सा कमर के ऊपर के अंगों के रक्त के दबाव को कम करने तथा रक्त प्रवाह को पैरों की तरफ लाने के लिये दी जाती है। **विधि-** अगर एनिमा की जरूरत हो तो इस इलाज के पहले एनिमा दें। अब कुर्सी पर कम्बल इस तरह बिछायें कि मरीज को कुर्सी पर बिठाकर कम्बल को उसके ऊपर चारों तरफ लिपटाया जा सके। इसके बाद मारकीन की चादर कम्बल पर बिछा देतें हैं। मरीज को मौसम के अनुसार पानी पिलाकर कपड़े उतरवाकर कुर्सी पर बिठाते हैं। गरम पानी बाल्टी में भरकर रोगी के पैरों को पानी में रखवाते हैं। पानी इतना रहे कि टखने पानी में डूब जायें। रोगी के शरीर पर पहले सूखी चादर फिर कम्बल इस प्रकार लपेटते हैं कि बाल्टी भी उसके अन्दर आ जाये। ऊपर से रेक्सिन का कवर ढ़क देते हैं। सर को ठण्डे पानी से भिगोकर सिर पर गीला तौलिया रखते

हैं। गरम पानी का तापमान बनाये रखने के लिये थोड़ी-थोड़ी देर में आवश्यकतानुसार गरम पानी मिलाते हैं। प्यास महसूस होने पर रोगी को पानी पिलाना चाहिये। एवं सिर को भी गीला करते रहें। चिकित्सा की अवधि समाप्त होने पर शीघ्रता से ठण्डे पानी से नहलाते हैं। यदि रोगी को ठण्ड लगे तो ठण्डे पानी से रोगी के बदन को पोछ सकते हैं। चिकित्सा की अवधि-गर्मी में 15-20 मिनट। सर्दी में 15-20-30 मिनट। **क्रिया प्रतिक्रिया:-** गरम पानी में पैर रखने पर रक्त कोशिकायें फैलती हैं जिससे पैरों की ओर रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है, ऊपर कम हो जाता है। ठण्डे पानी से नहाने पर पूरे शरीर का रक्त संचार तीव्र होता है और विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों में जाते हैं।

उपयोगिता:- सर्दी जुकाम, इन्फ्लूएंजा, सिर दर्द या आधसीसी, उच्चरक्तचाप, ब्रन्कैटिस, दमा, सर्दी, कान का दर्द, गठिया, टान्सिल, ग्रीवा कशेरु का शोथ, घुटने का दर्द, वैरिकोजवेन्स, बच्चे से बूढ़े सभी ले सकते हैं। **निषेध-** व्रण, अम्लपित्त, आन्तरिक रक्तस्राव, मिरगी, हिस्टीरिया, लू, नाड़ी दौर्बल्य, पागलपन में, दिल का दौरा, पित्त विकार, लकवा, नया शल्य चिकित्सा, बुखार की बढ़ी अवस्था में। **सावधानियां:-** 1. पानी का तापमान एक समान बनायें रखना चाहिये। 2. गरम पानी सावधानी से बाहर से डालें जिससें पैर जल न जायें। 3. सिर को ठण्डा रखें। पानी डालते जायें पर वह पानी रेक्सिन कवर के अन्दर न जाये। 4. कमजोर रागी को पहले दो चम्मच शहद मिलाकर पानी पिला दें। 5. यदि रोगी बेहोश होने लगे तो तुरन्त उपचार समाप्त कर रोगी के सिर व मुँह पर ठण्डा पानी डालें। पानी पिलायें। रस भी पिला सकते हैं। 6. पैर जला व कटा हो तो न दें। 7. तेज हवा का झोका न लगे रोगी को।8. मधुमेह के रोगी को ठण्डे पानी से अवश्य नहलायें। 9. अति देर तक गरम पानी का स्नान नहीं देना चाहिये। नाडी संस्थान को गरमी लगने से कमजोरी आती है। 10. जाड़े में हीटर से कमरा गरम किया जा सकता है।

भाप स्नान

परिचय– शरीर पर स्थित रोमकूपों को सक्रिय बनाकर स्वेद ग्रन्थियों द्वारा पसीने के रूप में विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकालने के लिये इस चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है। इसके दो प्रकार–

1) स्थानीय। 2) पूरे शरीर की।

भापस्नान (Steam bath)

वाष्प-पेटी की भीतरी बनावट

रोगी को वाष्प-पेटी के भीतर बैठाकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है। सिर पर ठण्डे पानी की गद्दी बदलने के लिए दूसरे व्यक्ति की सहायता आवश्यक है।

बाएँ घुटने पर स्थानिक वाष्प-स्नान दिया जा रहा है।

साधन– भाप स्नान बाक्स, केतली, रबर की ट्यूब 2से 3 फीट लम्बी, गैस, छोटी तौलिया, एक बड़ी तौलिया, एक मग, गरम और ठण्डा पानी, कटिस्नान का एक टब। **सिद्धान्त–** त्वचा शरीर का तापमान एक सा बनाये रखने में सहायक है। वाष्प स्नान में जब

शरीर लगातार भाप के सम्पर्क में आता है तो ऊपरी सतह का तापमान बढ़ने लगता है। उसे सामान्य बनाये रखने के लिये त्वचा की स्वेद ग्रन्थियों सक्रिय होकर रोमकूपों से पसीना निकालने लगते है। इस स्वेदन की प्रकिृया में शरीर के विजातीय द्रव्य भी पसीने के रास्ते शरीर से बाहर निकलने लगते हैं। **विधि-** सबसे पहले केतली में जल भरकर चूल्हे पर चढ़ा देते हैं। एक व्यक्ति के लिये लगभग 400 से 800 मि.ली. जल की आवश्यकता होती है। ट्यूब का एक सिरा केतली मे, दूसरा सिरा भाप स्नान पेटी में रखें। जब केबिनेट भाप से गरम हो जाये तो रोगी को मौसम के अनुसार 1 गिलास पानी पिलाकर , निर्वस्त्र कर केबिनेट में ऊंचाई के अनुसार बिठाते हैं। बाक्स को बन्द कर सिर पर ठण्डे पानी से भिगोकर छोटी तौलिया रखते है। एक बड़ी तौलिया रोगी के गर्दन पर चारों ओर इस प्रकार लगाते हैं कि केबिंनेट का छेद बन्द हो जाये और भाप बाक्स के बाहर न निकले। रोगी अपने हाथों से केबिनेट के अन्दर थोड़ी-थोड़ी देर पर मालिश करते रहे जिससे मृत त्वचा शरीर से मैल के रूप में निकल जाये। आवश्यकतानुसार सिर पर थोड़ी-थोड़ी देर में ठण्डा पानी डालें। चिकित्सा की अवधि पूरी होने पर रोगी को केबिनेट से निकालकर सिर से ठण्डे पानी से नहलाते हैं। उसके बाद 2 से 3 मिनट का ठण्डा कटिस्नान देते हैं। और शीघ्रता से शरीर पोंछकर कपड़े पंहनाते हैं।

अवधि-सर्दी में (7-10-15-20)10 से 15 मिनट। सर्दियों में मोटापा में 20 मिनट तक दिया जा सकता है। गर्मी में (4-5-7-10) 6 से 10 मिनट। **क्रिया प्रतिक्रिया-**भाप की गर्मी से त्वचा की रक्तकोशिकाओं में फैलाव होता है। रक्त प्रवाह आन्तरिक भागों से त्वचा की तरफ तेज होने लगता है। मृत त्वचा मैल के रूप में सूखने लगती है। रोमकूप खुल जाते हैं। रक्त संचार तेज होने लगता है। इससे स्वेद ग्रन्थियाँ भी अधिक सक्रिय हो जाती हैं। विजातीय द्रव्य पसीने के साथ बाहर निकलने लगते हैं। ठण्डे पानी से नहलाने पर त्वचा की रक्त कोशिकाओं में संकोचन होता है और रक्त का प्रवाह वापस

आन्तरिक भागों की ओर होने लगता है। रक्त कोशिकाओं के इस प्रकार के फैलाव और संकोचन से कोशिकाओं का अवरोध दूर होता है। चय अपचय की क्रिया ठीक ढंग से होने लगती है। विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों तक पहुंचकर वहाँ से बाहर कर दिये जते हैं। शरीर से पसीना निकलने पर चेहरे पर बूंदे दिखेंगी।

उपयोगिता- मोटापा, चर्मरोग, दमा, एलर्जी, फोड़े-फुन्सी, चेचक निकलने वाला हो उससे पूर्व भाप स्नान से गड्डे नहीं पड़ते। हैजा में चमडे के दोष निकालने के लिये, मधुमेह का फोडा, गांठ, मुँहासा, दाँत आँख के दर्द में, आँख पर ठण्डा कपडा रखकर, दमा, ब्राँकैटिस, टान्सिलसूजन, सर्दी, जुकाम, खांसी, गठिया, अजीर्ण, कब्ज, गले का दर्द, साइटिका, रीढ़ का दर्द, कमर दर्द, जीर्ण ज्वर, स्त्री रोग। चमड़ा कान्तिमान स्वस्थ होता है। मोटा चमडा पतला होता है। रोमकूप को ठीक कर सर्दी गर्मी को बर्दास्त करने की क्षमता बढ़ाता है।

निषेध- पेट में अधिक अम्लता, उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, मिरगी, अम्लपित्त, उच्चरक्तचाप, दिल की बीमारी, स्नायु रोग, त्वचा पर बढता रोग, जली त्वचा, अन्दरूनी रक्तस्राव।

सावधानियाँ- 1.उपवास में यह नहीं दी जाती। बुखार में भी नहीं। 2.खाली पेट या खाने के 3 या 4 घन्टे बाद दें। 3.एनिमा जरूरी हो तो पहले दें। पेट खाली रहे। 4.अधिक देर तक भाप न दें। बदन को रगडते रहें। जहां अधिक गर्म हो वहाँ विशेष कर। 5.थोडी- थोड़ी देर पर पानी पिलाते रहें भाप स्नान के बाद भी पानी पिलायें। 6.सिर को ठण्डा रखना आवश्यक है। ठण्डा पानी डालते जायें हर दो दो मिनट में। 7.यदि रोगी को घबराहट हो तो तुरन्त बन्द कर दें। 8.भाप स्नान के तुरंन्त बाद ठण्डे पानी से स्नान सर्दी में 1-3 मिनट। गर्मी में 1-5 मिनट करा दें। फिर ठण्डा कटिस्नान दें (3-5)मिनट।9.हफ्ते में दो या तीन बार ।10.भाप नहान से पहले गर्मियों में एक गिलास सादा पानी और सर्दियों में कुनकुना पानी दें।11.हृदय कमजोर हो तो हृदय पर

ठण्डा गीला तौलिया रखें।12.भाप बाक्स से निकलने न पाये इसका ध्यान रखें। 13.महिलाओं को गीला तौलिया, गमछा गर्दन को लिपटायें और तौलिया ठण्डी करते रहें।

भाप स्नान की अन्य विधियाँ- 1. कुने की विधि- खाट पर लिटाकर कम्बल से ढ़ककर नीचे दो या तीन उबलते पानी के पतीले रखेंगे उससे भाप आती रहेगी।2.कुर्सी विधि- कुर्सी पर बिठाकर कम्बल से ढका जायें और और भाप दिया जाता है। 3.रूसी पद्धतिः- 110 से 120 तापमान भाप का प्रयोग किया जाता है। सारा कमरा गरम किया जाता है। सिर पर ठण्डा तौलिया रखें।4.टर्किष पद्धतिः-120 से 170 तापमान का पानी वा बर्फ से सारा शरीर रगडा जाता है। सिर पर ठण्डा तौलिया रखें।6.स्थानिय विधि- इससे विविध भागों को भाप दिया जाता है जैसे गले का, चेहरे का, हाथ पैर का भाप नहान।

मालिश

परिचयः-अत्यन्त प्राचीन काल से मालिश का चिकित्सकीय उपयोग हो रहा है। विश्व के सभी देशों में किसी न किसी रूप में रोग निवारण के एक विधि के रूप में इसका उपयोग हो रहा है। मालिश ऐसे एक उपचार की विधि है जिसमें रोगी को अत्यन्त आराम की स्थिति में रखते हुये उसके रक्तसंचार में वृद्धि की जाती है।

मालिश

मालिश के प्रकार- 1.तेल मालिश- कोई सा भी तेल। ठण्ड में सरसों का तेल, गर्मी में तिल का, जैतून का, नारियल का, या अन्य कोई तेल। 2.सूखी मालिशः नीचे से ऊपर को जाता है। ज्यादा घर्षण नहीं देते। 3.ठण्डी मालिशः 60 फे.का ठण्डा पानी से। यह ऊपर से नीचे को को जाती है। धमनियों के लिये फायदेमन्द है। 4.गरम ठण्डी मालिश-गरम जल के

बाटल से या गीला तौलिया से हथेली से।
5.चूर्ण मालिश- नीचे से ऊपर सूखी मालिश की तरह। शरीर को रगडना या मर्दनक्रिया नहीं होती।6.विद्युत उपकरणें से मालिश कंपन यन्त्रों से। व्यक्तिगत आधार पर मालिश दो प्रकार। 1.साधारण 2) उल्टी मालिश। साधन-एक विशेष ऊचाई की मेज, रेक्सिन का गद्दा,रेक्सिन का तकिया, तेल, तेल की कटोरी। सिद्धान्त- जो रोगी व्यायाम नहीं कर सकता, उसे मालिश के द्वारा सारे लाभ दिये जाते हैं। मालिश रोगविनाशक व्यायाम है जिसमें रोगी को आराम की स्थिति में लिटाकर सम्पूर्ण शरीर के व्यायाम का लाभ पहुंचाया जाता है। विधियाँ- मालिश में अनेक विधियों का प्रयोग किया जाता है।
1.घर्षण- शरीर के विभिन्न अंगों पर दबाव डालते हुये, घुमाते हुये, हाथ को सरकाना घर्षण कहलाता है। दबाव मांसपेशियों पर गहरा और हड्डियों पर हलका होता है। इससे गठिया, वात, मांसपेसियों की कमजोरी, दर्द, कब्ज, साइटिका, पोलियो से ग्रस्त रागियों में लाभ पहुँचता है। 2.दलन-मांशपेशियों को हाथ से पकडकर दबाव डालना दलना या दलन कहलाता है। यह दो प्रकार है- अ. सतही या हल्का दबाव -उंगलियों से उठाकर हल्का दबाव डालना। ब. हथेलियों से गहरा दबाव ,चर्बी घटाने, कमरपिण्डलियों का दर्द, कब्ज आदि में लाभ पहुंचाता है। 3. कम्पन- हाथों से मांसपेशियों पर कम्पन कराया जाता है। यह चार प्रकार है।अ.उंगलियों द्वारा कम्पन थपाना। ब. हथेलियों द्वारा कम्पन।स. गहरे दबाव के साथ हथेलियों द्वारा गतिहीन कम्पन। ड. गतिमान कम्पन- स्नायु दौर्बल्य, यकृति की कमजोरी, पाचक रसों का अभाव, अनिद्रा, आँतों की सक्रियता के लिये, वायु दोष वा हृदय रोग में लाभप्रद है। 5.थपकी किसी भी अंग को हथेली या मुठ्ठी से पीटना,या ठोकना थपकी कहलाता है। कई प्रकार-अ. खडी थपकी। ब. सीधी थपकी या उंगलियों से ठोकना।स. कटोरी थपकी: मुठ्ठी मारना। ड.खडी अधखुली थपकी- ये सभी चर्बी

घटाने, लकवा, सूखा रोग, व अनेक रोगों के जीर्ण रोगों में विशेष लाभप्रद है। 6. सन्धिचालन– सन्धियों के विभिन्न कोणों से मोड़ना, फैलाना या चक्राकार घुमाना सन्धिचालन कहलाता है।

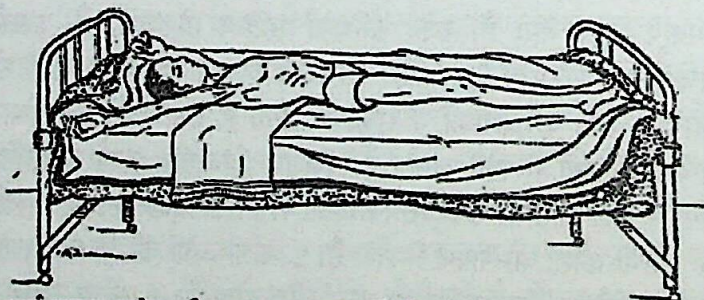
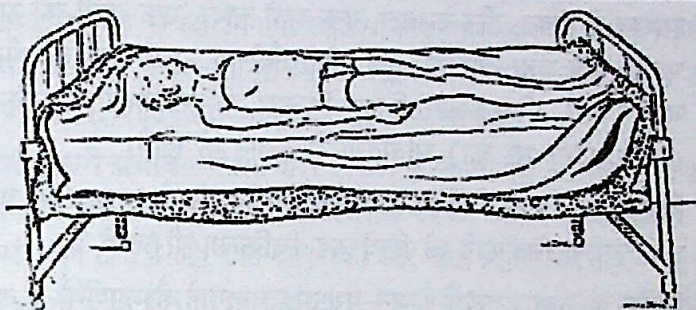
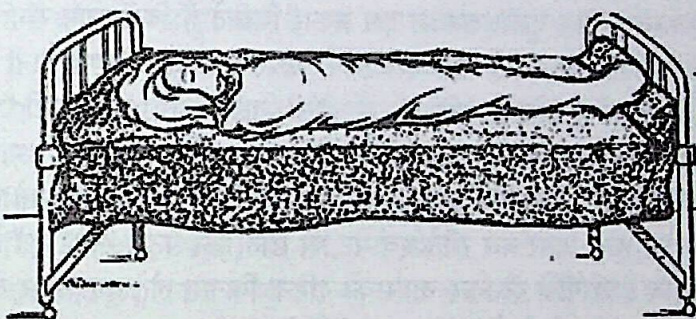
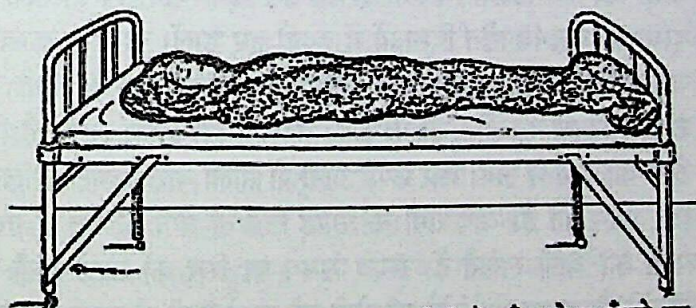
विधि– रोगी को आराम की स्थिति में पीठ के बल लिटाया जाता है। सारा शरीर ढीला छोडा जाता है। मालिश का आरम्भ एक पैर से करते हैं। क्रम से पहले एक पैर–दूसरा पैर– एक हाथ– दूसरा हाथ, पैर, पेट, छाती, गले का अगला भाग। उसके बाद रोगी को पेट के बल लिटाओ। एक पैर, दूसरा पैर, नितम्ब, पीठ, एक बाँह, दूसरी बाँह, गर्दन का निचला हिस्सा। अन्त में चेहरे और सिर की मालिश करते हैं। मालिश के बाद रोगी को ठण्डे पानी से नहलाते हैं। यदि रोगी कमजोर है तो गीले तौलिया से पोंछते हैं। यदि रोगी ठण्डा पानी न चाहे तो नहाने और पोंछने के लिये कुनकुने पानी का प्रयोग कर सकते हैं।

सिद्धान्त– वैज्ञानिक मालिश का सिद्धान्त यह है कि मालिश सदैव इस ढंग से हो कि हस्तसंचालन की दिशा हृदय की ओर रहे ताकि दूषित रक्त हृदय और फेंफडों को प्राप्त हो सके। एवं रक्त शुद्धि का कार्य तीव्रता से सम्पन्न हो सके। **अवधि–** 30 से 45 मिनट।

क्रियाप्रतिक्रिया– मालिश करने से घर्षण से त्वचा या माँसपेशियाँ गर्म हो जाती हैं। रक्त का संचार त्वचा की ओर होता है। त्वचा के रोमकूप खुल जाते हैं। स्वेद ग्रन्थियाँ सक्रिय हो जाती हैं। इससे विजातीय द्रव्य पसीने से बाहर निकलने लगता है। ठण्डे पानी से नहाने से रक्त के शिराओं में संकोचन होता है और रक्त का संचार अन्दर के अंगों में होने लगता है। जिससे विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों में चले जाते हैं। उपर्युक्त क्रियाओं से निम्नलिखित लाभ मिलते हैं। 1.सभी कोशों को पोषण मिलता है। 2. सभी अंगों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। 3. रक्त शुद्धि का कार्य तीव्र होता है। 4. स्नायु संस्थान की प्रक्रिया नियमित होने लगती है। **उपयोगिता–**1.शारीरिक या

मानसिक तनाव से मुक्ति। 2.कार्य क्षमता बढ़ती है। 3.चर्बी घटाकर शरीर सुगठित बनाती है। 4. आन्तरिक अवयवों की सक्रियता बढ़ती है। 5.स्वास्थ्य और सौन्दर्य की वृद्धि करती है। 6.अनेक रोगों का सफल उपचार- अनिद्रा, नाड़ि दौर्बल्य, रक्तचाप की गड़बडी, अध रंग, साईटिका , गठिया, मोटापा, दुबलापन, कई प्रकार के चर्मरोग सूखी त्वचा से सम्बन्धित। **निषेध**- तीव्र ज्वर, आन्तरिक रक्तस्राव, अजीर्ण, उल्टी, अत्यन्त दुर्बल रोगी,गर्भ के प्रथम और अन्तिम तीन माह। **सावधानियाँ**:- 1.स्थान आरामदायक हो। 2.मालिश करने वाले का स्वाथ्य ठीक हो। एवं हाथ मुलायम होना चाहिये। 3.खाली पेट लें। 4.धूप में मालिश करने से दुगना लाभ होता है। 5.स्त्रियों और बच्चों की मालिश नियमानुसार हल्की ही हो। 6.एनिमा की आवश्यकता हो तो मालिश के पहले लें। 7.मालिश उसके विशेषज्ञ से लें। 8. **विशेष सावधानी**- उच्चरक्तचाप वालों की मालिश उल्टी होनी चाहिये। नीचे की ओर ऊपर से हृदय के विपरीत हो। 9.बहुत ज्यादा मालिश से माँसपेशियाँ हड्डी टूट सकते हैं।

सारे बदन की गीली पट्टी

परिचयः- यदि रोगी को भाप स्नान नही दे सकते तो उसे सारे बदन की गीली पट्टी देकर भाप स्नान के लाभ पहुंचाये जा सकते हैं। अतः इसे भाप स्नान का दूसरा रूप भी कह सकते हैं।

पूर्ण चादर लपेट की प्रथम अवस्था (रोगी को दो कम्बल, एक गीली चादर तथा एक तौलिये पर लपेटा गया है ।)

पूर्ण चादर लपेट की द्वितीय अवस्था (रोगी के दोनों हाथों को बाहर रखकर तौलिये द्वारा छाती लपेटी गयी है ।)

चादर लपेट की तृतीय अवस्था (रोगी के मुँह को खुला रखकर तौलिये के ऊपर गीली चादर की लपेट)

चादर लपेट की अन्तिम चौथी अवस्था (रोगी के मुँह को न ढंकते हुए गीली चादर के ऊपर दो कम्बल लपेटे गये हैं ।)

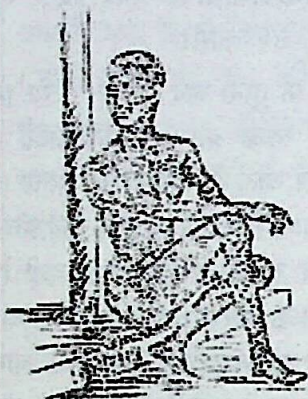
साधनः- तखत, तीन कम्बल, एक सूती चादर, एक छाती की सूती पट्टी, एक बडा तौलिया, एक छोटी तौलिया, गरम पानी की थैली बाल्टी, मग, रेक्सिन का तकिया, गिलास, दो ईट, जाली का टुकडा (चेहरे ढ़कने भर का) मक्खियों से बचाने के लिये।

सिद्धान्त :- शरीर को बिना अधिक गर्मी पहुंचाये लगातार दो घन्टे तक पसीना निकालने के लिये यह चिकित्सा दी जाती है।

विधि :- एक हवादार स्थान पर तखत लगाते है। सर्दीयों में इसे धूप में दिया जाता है।एक तरफ ईट लगाकर तखत ऊचा करते हैं। दूसरी तरफ रेक्सिन का तकिया सखते है। तकिये को ढकते हूये एक कम्बल फिर दूसरा कम्बल इस प्रकार बिछाते हैं कि समान रूप से तीनों तरफ लटकते रहें। कम्बल के ऊपर सूती चादर ठण्डे पानी में भिगोकर निचोडकर बिछाते हैं। इसी तरह छाती की पट्टी भी भिगोकर निचोड़कर बिछाते हैं। मौसम के अनुसार रोगी को पानी पिलाकर निर्वस्त्र कर तखत पर ऊचांई की ओर पैर करके लिटाते हैं। दोनों हाथ ऊपर कर सीने एवं पेट पर छाती की पट्टी लपेट देतें हैं। अब हाथ नीचे कराकर चादर का दहिना किनारा लेते हुए चादर को बाँई ओर लपेटते हैं। इसी प्रकार पैरौं में कसते हुए चादर लपेटते हैं। अब दाँई तरफ से कसते हुए बाँई तरफ लपेटते हैं। यह ध्यान रहे कि रोगी गरदन से लेकर पैरों तक अच्छी तरह ढ़क जाए। फिर पहला व दूसरा कम्बल विपरीत दिशाओं में ढ़कते हुए डालें। चादर व कम्बल यथासम्भव ढीला नहीं छोड़ते। तीसरा अतिरिक्त कम्बल रोगी के ऊपर से डाल देते हैं। गर्दन पर छोटी तौलिया इस प्रकार लगाते है कि रोगी को हवा न लगे। सिर ठण्डे पानी से गीला करके छोटी तौलियाँ सिर पर रखतें हैं। यदि रोगी को ठण्ड़ लगे तो रोगी के पैरों में गरम पानी की थैली लगाते हैं। समय समय पर सिर् को ठण्डे पानी से भिगोते हैं। समय पूर्ण होने पर रोगी को ठण्डे पानी से स्नान कराकर शीघ्रता से कपडे पह़ना देते हैं।

अवधि- 45 से 60 मिनट(आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा) ज्वर की अवस्था में 20 या 30 मिनट। **क्रियाप्रतिक्रिया-** तीन प्रकार का प्रभाव। 1. शीतकारी। 2. समकारी। 3. उष्णकारी।

शीतकारी प्रभाव- गीली चादर लपेटने के तुरन्त बाद लगभग 5 या 10 मिनट तक ठण्डक लगती है जिससे त्वचा की रक्तकोशिकाओं में संकोचन होता है और रक्त अन्दर की ओर जाता है। लगभग 10 मिनट के बाद रोगी सामान्य अनुभव करता है- न गर्मी न ठण्ड। रक्त का संचार सामान्य हो जाता है। यह स्थिति 10 से 20 मिनट तक बनी रहती है। **उष्णकारी प्रभाव-** कम्बलों से ढके रहने के कारण 10 से 20 मिनट बाद रोगी को गर्मी महसूस होती है तथा रक्त संचार शरीर के आन्तरिक भागों से त्वचा की ओर होने लगता है। रोमछिद्र खुल जाते हैं और पसीना आता है। रक्त संचार तीव्र होने से कोशिकाओं को पोषण मिलता है। विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों तक पहुंच जाते हैं और पसीने से शरीर के बाहर निकल जाते हैं। **उपयोगिता-** तीव्र ज्वर, मिया दी बुखार, उच्चरक्तचाप, निम्न रक्तचाप, अनिद्रा, चर्म रोग, दमा, मोटापा, अम्लपित्त, स्नायु दुर्बलता दोष, अवसाद, तनाव, स्नायु तन्त्र को सबल बनाने में, मांसपेशियों के गठन में, हर रोज दिया जाता है। **निषेध-** बहुमूत्र,तीव्र हृदय रोग, बहुत अधिक कमजोरी,बार बार शौच, त्वचा पर घाव, जला कटा हो, रोगी को 45 मिनट तक नहीं रखा जा सकता इन परिस्थतियों में। **सावधानियां-** 1. खाली पेट या खाने के 3, 4 घन्टे बाद दें। 2.ठण्ड लग रही हो तो गरम जल की थैली लगायें और घर्षण करें। 3. चिकित्सा के दौरान यदि रोगी को नींद आ जाये तो नींद खुलने पर ही चिकित्सा समाप्त की जाय। 4. यदि किसी अंग पर सूजन हो तो पहले गीली पट्टी उस पर बांध कर फिर गीली पट्टी पूरे बदन पर दें। 5. गीली चादर को डेटाल से साफ करें, फिर साफ पानी में धोकर उपयोग करें। धूम्रपान करने वालों को गीली पट्टी देने से निकोटीन वाहर आता है। 7. सिर पर ठण्डा पानी डालते रहें। 8. कम्बल बचाने के लिये ईंट से तखत का एक भाग ऊंचा करें। इससे सिर पर का पानी ऊपर नहीं आता।

सर्वांग मिट्टी लेप

मिट्टी में अवशोषण की विलक्षण शक्ति है और ठण्डक पहुँचाती है।

साधन– मिट्टी, पानी, हौज या बाल्टी। **मिट्टी के प्रकार और विशेषतायें**– चिकित्सा के लिये मिट्टी न तो अधिक बालू युक्त हो, और न अधिक लस लसी या चिकनी। मिट्टी कई प्रकार की है। चिकित्सकीय प्रयोग के लिये साधरणतया निम्नलिखत प्रकार ही उपयुक्त है– काली मिट्टी, पीली मिट्टी, सफेद और मुल्तानी मिट्टी। **काली मिट्टी**– यह अधिकतर कछार क्षेत्र में निम्न भूमि पर पाई जाती है, जहाँ पानी का जमाव 6 महीने के लिये होता है। यह बालों को स्वच्छ और मजबूत बनाने के लिये गुणकारी है। सफेद और पीली मिट्टी खेतों और नदियों के किनारे पायी जाती है। विभिन्न प्रकार की पुल्टिस, पेट की पट्टी और सारे बदन के लेप के लिये उपयोग किया जाता है । **मुल्तानी मिट्टी**– इसका प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधन में किया जाता है। यह त्वचा को स्वस्थ, सुन्दर और कोमल बनाती है। **सिद्धान्त**– यह चिकित्सा पूरे शरीर को लगातार ठण्डक पहुँचाकर संकुचन द्वारा रक्त में स्थिर विकारो को उत्सर्गीय अंगों तक पहुँचा देती है। त्वचा की सतह पर स्थिर विजातीय द्रव्यों को अवशोषित करती है । **विधि**– दो तीन फीट जमीन के नीचे से मिट्टी लेकर उसे धूप में सुखाते हैं। रोगी को जमीन से 3, 4, 5, फीट तिपाही पर खुली जगह में (सर्दीयों में धूप में) बिठाते हैं। कानों को रूई से बन्द करते हैं ताकि मिट्टी कान में न जाये। आँखों को बचाते हुये पैर से लेकर सिर तक मिट्टी की पतली सतह लगा देते हैं। जब लेप सूखने लगे तब दूसरी और

आवश्कतानुसार तीसरी परत चढ़ाई जाती है। मिट्टी की मोटाई रोगी की शारीरिक क्षमता पर है। दुर्बलों के लिये एक या दो परत ही काफी है। 45 से 60 मिनट के अन्दर मिट्टी सूखकर अपने आप ही झढ़ने लगती है। ऐसे में सारे शरीर से मिट्टी की परत आसानी से उतारी जा सकती है। तब मुलायम कपड़े से शरीर को रगड़ते हुये स्नान करवातें हैं। सारे बदन से मिट्टी हट जानी चाहिये। **अवधि–** सामान्यतया 45 से 60 मिनट, सर्दियों में कमजोर रोगी के लिये 30 मिनट। **क्रियाप्रतिक्रिया–** यह मृत त्वचा को हटा कर स्वच्छ बनाती है। फलस्वरूप रोमकूप खुलते हैं और स्वेद ग्रन्थियां सक्रिय होती हैं। मिट्टी की शीतलता से रक्त संचार तीव्र होता है तथा मिट्टी अपने अवशोषण गुण के कारण दूषित त्वचा को सोख लेती है। **उपयोगिता–**चर्म रोग, (उपवत) सफेद दाग, सोरियासिस नींबू और नारियल के तेल से ठीक हो जाता है (अनुभूत)। खाँज, खुजली,उच्चरक्तचाप, अवसाद, घमोरी, अनिद्रा, जलन, सूजन (कीडा काटा हो तो), घाव, जलन और सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में।

निषेधः– बहुमूत्र, तीव्र हृदय रोग, अत्यन्त दुर्बलता, अत्यन्त स्नायविक दुर्बलता, त्वचा पर बहता हुआ घाव। **सावधानियाँ–** 1. खाली पेट दें। 2. यदि रोगी को ठण्ड अधिक लगती हो तो शरीर को गरमाहट देकर फिर मड़ पेंक दिया जाय। 3. यदि रोगी को नींद आ जाये तो नींद समाप्त होने पर ही चिकित्सा समाप्त करें। 4. यदि कहीं सूजन हो तो उसके ऊपर गीली पट्टी देकर फिर पेक दें। 5. मिट्टी की शुद्धता को जाँच लें। 6. चर्मरोग पर लगाई गयी मिट्टी को दुबारा प्रयोग नहीं करना चाहिये। अन्य रोगों के लिये मिट्टी का उपयोग करना पड़े तो मिट्टी को 8 या 10 दिन तक तेज धूप में सुखाना चाहिये। फिर पाउडर बनाकर, छानकर प्रयोग में लाया जा सकता है।

थरमोलियम या सूर्यकिरण चिकित्सा

परिचयः– मानव शरीर का प्रत्येक अंग किसी न किसी रंग का बना है। यदि अंगों में रंगों का सन्तुलन बना रहे तो कोई भी अंग अस्वस्थ नहीं होगा। शरीर का विकास प्रमुखतया सूर्य की किरणों, रंगों, एवं ताप पर निर्भर करता है। सूर्य सप्तरश्मि के नाम से जाना जाता है। इससे चिकित्सा रश्मि चिकित्सा कहलाती है।

साधन– थरमोलियमं, आवश्यकतानुसार रंगों के शीशे, छोटी तौलियां, मग, पानी, घड़ी।

सिद्धान्त– शरीर विभिन्न अंगों का मिश्रण है। रंगों के असन्तुलन को ठीक करने के लिये यह चिकित्सा दी जाती है। **विधियाँ**– प्रचलित रूप से 5 विधियाँ हैं।१ **मुख द्वारा**– सूर्य किरणों से खाने पीने की वस्तुओं को तप्त करके– पानी, दूध, पाउडर, होमियोपेथिक गोलियाँ। 2. स्थान विशेष पर मालिश करके या लगाने वाला बाहरी प्रयोग।

3. श्वास द्वारा सूर्यतप्त खाली बोतल का हवा सूँघना। 4. विकिरण या रंगीन माध्यम से सीधे सूर्य किरणों को शरीर पर डालना। 5.रंग योग या रंग ध्यान। **विधि**– थरमोलियम बाक्स में रोगी की आवश्यकतानुसार रंगों के शीशे लगाकर गरम होने देते हैं। रोगी को पानी पिलाकर निर्वस्त्र कराकर उसमें लिटाते हैं। सिर पर ठण्डा पानी का गीला तौलिया रखते हैं। चिकित्सा के बाद रोगी को तुरन्त नहलाते हैं या गीले कपड़े से पोछते हैं। **अवधि**– 20 मिनट। **क्रिया प्रतिक्रिया**– नीला रंग– शीतलता देता है। **हरा**– रक्त का शोधन करता है। **लाल**– गर्मी एवं उत्तेजना प्रदान करता है। रक्त संचालन

बढ़ाता है। **खाने पीने की वस्तुएँ तप्त करने की विधिः**- किसी सफेद बोतल पर आवश्यकतानुसार रंगीन सेलेफोन पेपर लपेटते हैं। उसमें 3/4 भाग वस्तु भरकर 4 से 5 घन्टे लकड़ी का पट्टा या स्टूल पर रखकर तप्त करते हैं। **अवधि**- एक बार तप्त की हुई वस्तु तीन दिन तक उपयोग की जा सकती है। यदि 45 दिन तक लगातार चार्ज करें तो 3 महीने तक प्रयोग करते हैं। बरसात के आगे चार्ज कर रख लें।

खुराक	उम्र
1 चाय की चम्मच 5 मि.ली.	1) एक दिन से 1 महीने तक
2 चाय की चम्मच 10 मि.ली.	2) एक माह से एक साल तक
3 चाय की चम्मच 20 मि.ली.	3) 1 साल से 10 साल तक
4 चाय की चम्मच 40 मि.ली.	4) 10 साल से ऊपर

दिन भर में तीन से चार बार । तीव्र रोगों में दो दो घन्टों पर।

सावधानियाँ- 1. पानी पिलायें। 2. सिर पर गीली तौलिया रखें । 3. रोगी को ठण्ड न लगे। 4. लाल रंग का खाद्य या पेय भोजन के बाद दें।

पैरों का धारापात

यह सुबह शाम टहलने के पूर्व दी जाने वाली चिकित्सा है। इस चिकित्सा में पैर के गरम नहान की भांति कमर के ऊपर के रोगों में लाभकारी हैं। **साधन**- स्टूल, बाल्टि, मग, पानी, घड़ी, पानी का तापमान 50 से 65 फैरनहीट हो। **विधि**- बाल्टि में ठण्डा पानी भरो। टहलने के लिये तैयार होकर स्टूल पर बैठते हैं। पैरों से घुटने तक कपड़ा हटा देते हैं। मग से पानी भरकर अथवा नल से रबर पाइप द्वारा क्रमशः दाहिने घुटने, दाहिने पैर की उंगलियां, बायें पैर की उंगलियां, बायां घुटने पर डालते रहते हैं। वृत्त बनाकर यही चक्र पूरा करते हैं बार बार पानी भरकर या नल से पाइप के द्वारा । पैरों की स्वाभाविक गर्मी वापस लाने के लिये रोगी को तुरन्त टहलने भेजते

हैं। अथवा पैरों पर कम्बल लपेटकर रोगी को आराम करा सकते हैं । **अवधि-** दो मिनट का धारापात, न कम न ज्यादा। **क्रिया प्रतिक्रिया-** पैरों पर ठण्डा पानी डालने से वहाँ रक्त कोशिकाओं में संकोचन होता है और रक्त वहाँ से हटता है। बाद में रक्त वहाँ दुगनी गति से आता है। जब तक पैरों की स्वाभाविक गर्मी न लौट आये रक्त संचार तीव्र बना रहता है। विजातीय द्रव्य टूटकर उत्सर्गीय अंगों में चले जाते हैं और वहाँ से बाहर निकाल दिये जाते हैं। इससे पैरों के ऊपर जहाँ भी रक्त दबाव ज्यादा हो वह कम होने लगता है। अतः पैरों की धारापात को पैरों की गरम नहान का पूरक कहते हैं। **उपयोगिता-** उष्ण पाद स्नान के समान, उच्चरक्तचाप, सिर दर्द, सर्दी, खांसी, दमा, दिल की बीमारी। इसमें कोई निषेध नहीं। **सावधानियाँ-** 1.पानी का तापमान सही होना चाहिये। 2. अधिक देर तक या अधिक ऊंचाई से धारापात नहीं करना चाहिये। 6 से 8 इंच ऊपर से पानी डालें। 3. धारापात के बाद टहल कर पैर की स्वाभाविक गर्मी लौट आना आवश्यक है।

उष्ण स्नान

परिचय-यह स्नान गठिया के रोगियों के लिये बहुत लाभदायक उपचार है। **साधन-** बाथ टब 7 फीट लम्बा, ढ़ाई फीट चौडा, और तिरछी गहराई तीन फीट । ठण्डे पानी की थैली, गरम पानी,नमक लगभग एक किलो, गिलास और घड़ी। **सिद्धान्त-** यह चिकित्सा लगातार 15 मिनट तक रोमकूपों को खुला रखकर विजातीय द्रव्यों को निकालने के लिये तथा सूजन वाले स्थान पर रक्त के दबाव को हटाकर सूजन कम करने के लिये दी जाती है। सूजन हो तो पानी में नमक डालते है। **विधि-** गरम पानी से टब को इतना भरते हैं कि रोगी का पूरा शरीर इसमें डूब जाये। यदि शरीर के किसी भाग में सूजन हो तो पानी में एक किलो नमक मिलाते हैं। अब रोगी को मौसम के अनुसार पानी पिलाकर निर्वस्त्र कर पानी में लिटाते हैं।

रोगी का सिर, गर्दन और कान, गरम पानी में नहीं भीगना चाहिये। इसके लिये ठण्डे पानी की थैली तकिये की तरह रोगी के सिर के नीचे रखते हैं। रोगी के सिर पर भीगा ठण्डे पानी का तौलिया रखते हैं। टब के गरम पानी का तापमान एक समान बनाये रखने के लिये थोडी- थोडी देर में टब में गरम पानी मिलाते रहते हैं। रोगी के सिर पर ठण्डा ठण्डा पानी थोड़ी देर में डालते रहते हैं। 15 मिनट के बाद छोटी तौलिया गरम पानी से भिगोकर 5 मिनट तक शरीर को मालिश की विधि के अनुसार रगडा जाता है। यह घर्षण अथवा मालिश 5 मिनट के लिये दी जाती है। घर्षण का कार्य किसी अन्य व्यक्ति के द्वारा ही होना चाहिये। घर्षण पूरा होने पर रोगी को टब से निकालकर नहला देते हैं।

अवधि- गरम नहान 15 मिनट, मालिश पांच मिनट, कुल समय 20 मिनट। **क्रिया प्रतिक्रिया-** गरम पानी के कारण रक्त कोशिकायें फैलती हैं और रक्त का प्रभाव त्वचा की ओर बढ़ जाता है। समस्त रोमकूप खुल जाते हैं और जब तक शरीर पानी में है तब तक लगातार पसीना निकलता है। अतएव विजातीय द्रव्य 15 मिनट तक बाहर निकल आते हैं। तौलिये से रगड़ने पर या तौलिये से मालिश करने पर त्वचा का मैल और मृत त्वचा हटती है। रक्त संचार और तेज होता है तथा रोमकूप पूरी तरह खुल जाते हैं। अगर पानी में नमक हो तो प्रकृति के नियमानुसार सूजन में से पानी बाहर निकलता है और सूजन कम होती है। ठण्डे पानी से नहाने पर रक्तकोशिकाओं में संकोचन होता है और रक्त का प्रवाह अन्दर के अंगों में जाने लगता है जिससे विजातीय द्रव्य उत्सर्गीय अंगों तक पहुँचते हैं और वहाँ से बाहर निकल जाते हैं। सम्पूर्ण शरीर का रक्त संचार अच्छा हो जाता है। **उपयोगिता-** गठिया, सन्धिवात , कमर दर्द, चर्म रोग, एग्जिमा से पीब आने पर । **निषेध-** हृदय रोग, उच्चरक्तचाप, त्वचा पर जले कटे घाव, नाड़ी दौर्बल्य, किसी प्रकार का तीव्र रोग, गठिया का रोगी बहुत कमजोर हो, हिस्टीरिया। **सावधानियाँ-**1. उपचार से पहले

पानी अवश्य पिलायें। 2. गरम पानी का तापमान एक समान होना चाहिये। 3.सिर पर ठण्डा पानी बार बार डालें। 4.नहाने के बाद ठीक तरह से पोछकर, कपड़े पहनाकर लगभग आधे घन्टे के लिये रोगी को आराम करना चाहिये। 5.यदि चिकित्सा के बाद रोगी को बैचेनी हो तो ठण्डा पानी पिलाकर रोगी को आराम करना चाहिये। एक दिन छोड़कर एक दिन, 3 दिन हफ्ते में दे सकते हैं।

रीढ़ स्नान

परिचय– नाड़ी मंडल की उत्तेजना शान्त करने व स्नायु मंडल को बल प्रदान करने के लिये यह उपचार दिया जाता है। **साधन**– रीढ़ स्नान का टब, 3 फीट लम्बा, डेढ़ फीट चौडा, 1 फीट ऊँचा, एक तरफ ढलान कम, एक तरफ ज्यादा, रक्सिन का तकिया, बाल्टी, मग, पानी और एक स्टूल। जल का तापमान गर्मी में 30° से 50° फैरिनहीट और तापमान सर्दी में 50° से 65° फैरिनहीट। **सिद्धान्त**– यह चिकित्सा नाड़ी मंडल में रक्त के दाब को कम करके उसकी उत्तेजना को शान्त करती है।

रीढ स्नान

विधि– रीढ़ स्नान के टब में दो तीन इन्च ठण्डा पानी भरते हैं। रोगी के वस्त्र उतरवा कर टब में अधिक ढाल की तरफ सिर करके लिटाते हैं और सिर के नीचे रेक्सिन का तकिया लगाते हैं। पैरों की तरफ एक स्टूल रखकर उस पर रोगी के पैर रखाते हैं।

अवधि– गर्मियों में 10 से 20 मिनट। सर्दियों में 10 से 12 मिनट। उपचार समाप्त होने पर पीठ पोछकर कपड़े पहनवा दें।

क्रियाप्रतिक्रया–मेरुदण्ड व पीठ की रक्त कोशिकायें संकुचित होती हैं। वहाँ रक्त का दबाव कम होता है। ठण्डक के प्रभाव से नाड़ी मंडल की उत्तेजना शान्त होती हैं।

उपयोगिता– सिर दर्द, मानसिक रोग, अनिद्रा, अवसाद, नाड़ी दौर्बल्य, अम्लपित्त, चक्कर आना, बहुमूत्र, मिर्गी, हिस्टीरिया, उपवास में दे सकते हैं। **निषेध**–हृदय रोग, कमर दर्द ,दमा, निम्न रक्तचाप, स्पॉंडिलैटिस, रीढ़ का चोट। **सावधानियां**– 1. खाली पेट या खाने के 3– 4 घन्टे बाद दें। 2. यदि ठण्ड लग रही हो तो ऊपर सें कम्बल ओढ़ा सकते हैं। 3. पीठ के अतिरिक्त शरीर का अन्य भाग सूखा रहना चाहिये। 4. इसके बाद रोगी आधा घन्टा विश्राम करें।

अन्य विधि– भीगा तौलिया रखकर उस पर (रोगी के रीढ़ की हड्डी स्पर्श हो) रोगी को लिटायें। थोडी–थोडी देर में तौलिया बदले या उस पर जल डालें जिससे ठण्डक लगती रहे।

पेट पोंछ

परिचय– सुबह शाम टहलने के पूर्व की जाने वाली चिकित्सा है। सर्दियों में यदि ठण्ड लगती हो और वह ठण्डा कटिस्नान लेने में असमर्थ हो तो उसके स्थान में यह चिकित्सा दी जाती है। **साधन**– ठण्डा पानी, छोटा तौलिया, घड़ी, पानी का तापमान 50–° 60° फैरिनहीट हो।**सिद्धान्त**– यह चिकित्सा पेडू और उसमें स्थित अंगों में रक्तसंचार ठीक करने के लिये दी जाती है। **विधि**– तौलिये को ठण्डे पानी से निचोड़ लेते है। पेडू पर से कपडे उतार कर पेडू पर चारों तरफ घड़ी की सुई के अनुसार और प्रतिकूल में घुमाते हुये लगातार दो मिनट तक तौलिये से पोंछते हैं। फिर बिना सुखायें कपड़े नीचे करके टहलने चले जाते हैं। **अवधि**– दो मिनट, न कम न ज्यादा।

क्रिया प्रतिक्रया– जब ठण्डे पानी से पेट को पोंछते हैं तो रक्त का संचार अन्दर के अंगों में होने लगता है। इसके बाद जब टहलनें लगते हैं तब रक्त कोशिकाओं में रक्त का संचार त्वचा की ओर बढ़ता है।

विजातीय द्रव्य पसीना के द्वारा बाहर कर दिया जाता है।

उपयोगिता- मोटापा, कब्ज, हृदय रोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, दमा, उदर विकार, आधी सीसे (पेट सम्बन्धित रोग) यह निरपराध चिकित्सा है। **निषेध-** कोइ निषेध नहीं ।

सावधानियाँ -1. चिकित्सा की अवधि दो मिनट से कम या ज्यादा नहीं होनी चाहिये। 2.पेट पोंछ के बाद हल्की कसरत या टहलना से स्वाभाविक गर्मी लौटाना आवश्यक है। 3. यदि रोगी टहलने में असमर्थ हो तो कम्बल ओढ़ा कर लिटाना चाहिये।

ठण्डा कटि स्नान

परिचय- 50° से 60° फैरनहीट तापमान पानी हर रोज सुबह शाम टहलने के पहले दी जाती है। इसके बाद टहलने जाना है। **विधि-** नाभि के दो अंगुल तक पानी लें पानी हिलाते रहें। त्वचा के पास का पानी ठण्डा रहे।

अवधि- 3-4-5 मिनट। पहले दिन 3 मिनट फिर 4 मिनट और फिर 5 मिनट। सर्दी में-3 मिनट- पहले दिन। 4 मिनट दूसरे दिन। 5मिनट तीसरे दिन। गर्मी में 5-6-7 मिनट। पहले दिन -5 मिनट। दूसरे दिन -6 मिनट। तीसरे दिन -7 मिनट। मोटा रोगी हो तो समय 10 मिनट तक बढ़ायें- एक मिनट तक रोज बढायें। **उपयोगिता-**पेट पोंछ में जैसा प्रजनन अंग रोग, मूत्र रोग, निचला कमर दर्द, कटि प्रदेश के रोगों में उन्हें दूर करने के लिये दिया जाता है, साईटिका में भी हितकारी है।

अवधि-रोगी की अवस्था के अनुसार ठीक रखें। इसके बाद गर्मी पैदा करने के लिये टहलना जरूरी है। जिन्हें उठने बैठने की तकलीफ़ हो उन्हें न दें। गठिया वाले को न दें।

सारे शरीर का स्पंज

परिचय– कमजोर रोगी के लिये यह एक उत्तम चिकित्सा है। ज्वर की अवस्था में भी यह दी जाती है। यदि रोगी को स्नान न करना हो तो दोपहर के समय यह चिकित्सा दी जाती है। **साधन**– कम्बल, चादर मौसम के अनुसार, तकिया छोटा, टब, ठण्डा पानी, घड़ी, पानी का तापमान 50- 70 फैरनहीट होना चाहिये। **सिद्धान्त**– यह चिकित्सा बिना शरीर को उत्तेजित किये मालिश, भाप स्नान, और सारे शरीर की गीली पट्टी तीनों उपचारों का लाभ पहुँचाने के उद्देश्य से दी जाती है। **विधि**– रोगी के वस्त्र उतरवाकर मौसम के अनुसार कम्बल या चादर ओढ़ाकर आराम से लिटायें। एक तौलिया ठण्डे पानी से भिगोकर निचोड़ लेते हैं। अब रोगी का एक पैर बाहर निकालकर ध ीरे धीरे गीले तौलिये से 4 मिनट तक पोछते है। अब सूखे तौलिये से पैर को सुखा देते हैं। फिर एक मिनट तक हाथ से रगड़कर त्वचा को गरम करेंगे। फिर कम्बल या चांदर से ढक दें। इसी प्रकार दूसरा पैर, फिर एक हाथ, दूसरा हाथ, पीठ, पेट और छाती पर करें। अन्त में सिर व मुँह को ठण्डे पानी से भिगोकर सुखा दें। इस प्रकार पूरे शरीर का स्पंज करने में लगभग आधा घण्टा लगेगा। स्पंज पूरा करने के बाद रोगी को तुरन्त कपड़े पहनवाकर डेढ़ घन्टे के लिये लिटा दें। **अवधि**– 30 मिनट – हर एक पर 4 मिनट– 2 पैर, 2 हाथ, पीठ, पेट, छाती, सिर पर दो–दो मिनट। **क्रिया प्रतिक्रिया**– इस चिकित्सा में हर अंग की क्रियाप्रतिक्रि होती है। जब गीला तौलिया या अंग विशेष को स्पर्श करता है तो वहाँ की रक्त कोशिकायें संकुचित होती हैं। वहाँ से रक्त हटकर अन्दर की ओर जाता है। जब उस अंग को सुखाया जाता है तब वहाँ की स्वाभाविक गर्मी वापस लौटती है। जब हाथ से रगडकर त्वचा को गरम करते हैं तो वह अंग स्वाभाविक से ज्यादा गरम हो जाता है। और रक्त संचार त्वचा की तरफ बढ़ता है। यह प्रतिक्रिया सारे शरीर की गीली पट्टी के समान है। तौलिये से रगड़ने की प्रक्रिया

में मांसपेशियों की कसरत होती है। वहाँ विजातीय द्रव्य ढीला पड़ जाता है। इस प्रकार मालिश के समान प्रक्रिया होती है। स्पंज की इस पूरी प्रक्रिया में स्वेद ग्रन्थियां खुल जाती हैं और जब रोगी डेढ़ घन्टे के लिये कम्बल या चादर ओढ़कर लेटता है तो स्वेद ग्रन्थियां सक्रिय होने के कारण पसीना निकलता है। यह प्रक्रिया भाप स्नान के समान है। **उपयोगिता**- अत्यधिक कमजोरी, रक्ताल्पता, ज्वर, निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, शैय्या रोगी को शैय्या व्रण रोकने के लिये। **निषेध**-1. ठण्डी लग रही हो। 2. त्वचा पर जले या कटे घाव हो। 3. पानी निकलने वाला एग्जिमा हो। **सावधानियाँ**-1. चिकित्सा के स्थान पर सीधा हवा का झोंका न लगे। 2. पानी का तापमान रोगी के सामर्थ्यानुसार । ठण्ड न लगे। 3. ज्वर की अवस्था हो तो हाथ से रगड़कर गरम न करें- आवश्यक सावधानी।

सारे शरीर की पोंछ

परिचय- अनिद्रा के रोगियों के लिये यह एक उत्तम चिकित्सा है। रात को सोने से पहले दी जाती है। **साधन**- ठण्डा पानी 50° से 70° फैरनहीट रोगी की दशा के अनुसार, छोटी तौलिया, घड़ी । **सिद्धान्त**-यह त्वचा के पास रक्त तथा विजातीय द्रव्यों का जमाव हटाने वा शरीर की उत्तेजना शान्त करने के लिये दी जाती है। **विधि**-रोगी को निर्वस्त्र करें । तौलिया ठण्डा पानी से भिगोकर निचोड़ लें। रोगी के मुँख, गर्दन और सिर को छोडकर पूरे शरीर को शीघ्रता से दो मिनट में पोंछते हैं। फिर बिना शरीर सुखाये कपड़े पहना कर सोने लिये लिटाते हैं। **अवधि**-दों मिनट, न कम न ज्यादा । **क्रिया प्रतिक्रिया**- जब ठण्डे गीले तौलिये से शरीर पोंछते हैं तो रक्त कोशिकायें संकुचित होती हैं और सतह का रक्त आन्तरिक भागों में चला जाता है। जब रोगी कपड़ा पहनकर सो जाता है तो धीरे धीरे शरीर की स्वभाविक गर्मी वापस लौटती है। रक्त संचार सुचारु रूप से होने लगता है। विजातीय द्रव्य रक्त में घुलकर उत्सर्गीय अंग में पहुँचने लगते हैं जिससे शरीर की उत्तेजना शान्त होती है। **लाभ**-

अनिद्रा, अवसाद, तनाव, नाड़ी दौर्बल्य, नया बुखार, उच्चरक्तचाप इत्यादि। **निषेध**– मलेरिया बुखार में कम्पन हो, दमे का दौरा हो।

सावधानियां-- 1.चिकित्सा में दो ही मिनट लगने चाहिये, न कम न ज्यादा। 2. तौलिया ठीक से निचोड़ लें। 3.चिकित्सा के बाद कपडे शीघ्रता से पहन लें। 4. चिकित्सा सोने से पहले ठीक दी जाये। खाने के डेढ़ घन्टे बाद सोने के पहले दी जाये।

मेहन स्नान (Sitz Bath)

परिचय– अत्यधिक कमजोर रोगी के लिये नाड़ी मंडल का स्वास्थ्य ठीक करने के लिये यह उत्तम साधन है। **साधन**– कटिस्नान टब, एक अर्धचंद्राकार तिपाही, मुलायम कपड़ा, मग, बाल्टि, पानी, घड़ी। **सिद्धान्त**- यह चिकित्सा नाड़ी मंडल के अन्तिम छोर को ठण्डक पहुँचाकर नाड़ी मंडल को सशक्त बनाती है। **विधि**– तिपाही को टब में रखकर टब में पानी भर दें। पानी का स्तर इतना रहे कि तिपाही से ठीक नीचे तक हो, ऊपर न आये। रोगी को निर्वस्त्र कर तिपाही पर बिठाते हैं। कपड़े को पानी में भिगोकर जननेन्द्रियों के बाह्य अग्र भाग पर हल्के हाथ से पोंछते हैं। पुरुषों में लिंग के अग्र चमडे पर। महिलाओं में लेबियामेजोरा पर हल्का घर्षण दें। **अवधि**– 5–10 से 15 मिनट इसे दिन में दो से तीन बार तक दे सकते हैं। **क्रिया प्रतिक्रिया**– नाड़ी मंडल का अन्तिम छोर जननेन्द्रिय में स्थित होने से ठण्डे पानी के प्रयोग द्वारा शरीर की उत्तेजना शान्त होती है, स्नायु मंडल सशक्त होता है। जीवनी शक्ति की वृद्धि होती है। जननांगों का तापमान कम होता है। रोगप्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है। जिन लोगों में कटिस्नान लेने की क्षमता न हो उन्हें इनके द्वारा कटि स्नान के लाभ पहुँचायें जा सकते हैं। **उपयोगिता**–चूंकि उत्तेजना एवं तापमान में कमी आती है अतः नाड़ी मंडल के रोगों में उपयोगी, सिर चकराना, स्नायविक दौर्बल्य, थकान, दमा, हृदय रोग, आध ासीसि, तीव्र रोग बार बार आते हों। **निषेध**–जीर्ण रोगों के उभार में

यह नहीं दी जाती है। जीर्ण रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा के समय जो तीव्र रोग आते हैं उन्हें उभार कहतें हैं। नई सूजन या कपकपी के साथ ज्वर की अवस्था। **सावधानी**-1. शरीर का शेष भाग सूखा होना चाहिये। 2. चिकित्सा के एक घन्टे के बाद तक नहाना या खाना नहीं चाहिये। 3. खाने के दो या तीन घन्टे बाद दें। 4. चिकित्सा का समय धीरे धीरे बढ़ायें। 5. रोगी को उत्तेजित आहार नहीं देना चाहिये। 6. चिकित्सा के बाद टहलाकर या कम्बल ओढ़ाकर स्वाभाविक गर्मी वापस लाना चाहिये। 7. मलेरिया, निमोनिया में नहीं दें। 8. मुस्लिम को अण्डकोश और गुदा के बीच के भाग पर चिकित्सा दें।

ऊनी सूती पट्टी

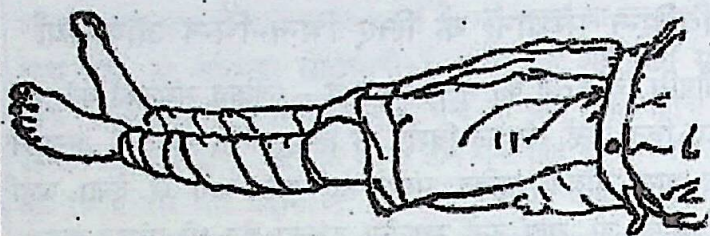
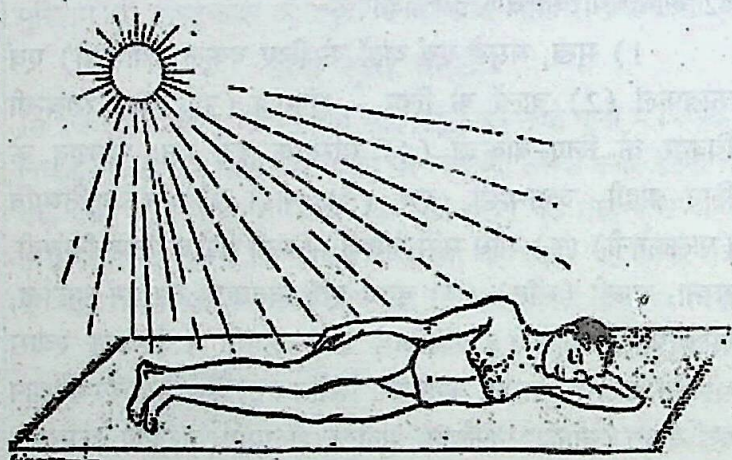
10 इंच चौडी और 3 मीटर लम्बी सूती पट्टी को ठण्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लें और उसे पीड़ा वाले स्थान पर लपेट दें। उसके ऊपर उतनी ही बड़ी ऊनी पट्टी लपेट दें जिससे कि सूती पट्टी पूरी तरह ढ़क जाये। ऊनी पट्टी को बांध दें जिससे वह स्थिर रहे। यह पट्टी 45 मिनट तक दी जाती है। पहले 5- 7 मिनट तक ठण्डक लगती है। 10 मिनट समशीतोष्ण, फिर गर्मी। रंध्र खुलेंगे, पसीना आयेगा। विजातीय द्रव्य जायेंगे। कमर दर्द, मोटापा, गठिया, गले में दर्द आदि में दिया जाता है। 10 इंच चौड़ी, तीन मीटर लम्बी सूती और ऊनी पट्टी हो। **सावधानी**-1. दमें में सावधान रहें। 2. खुला घाव में न दें। 3. गठिया में रोज बांधे। 2-3 महीने के बाद लाभ होगा। 4. रात को सोने से पहले दी जा सकती है। जब नींद खुले तब पट्टी खोल दें।

कमर की सूती ऊनी

विभिन्न संस्थानों के लिए भिन्न-भिन्न औषधियाँ

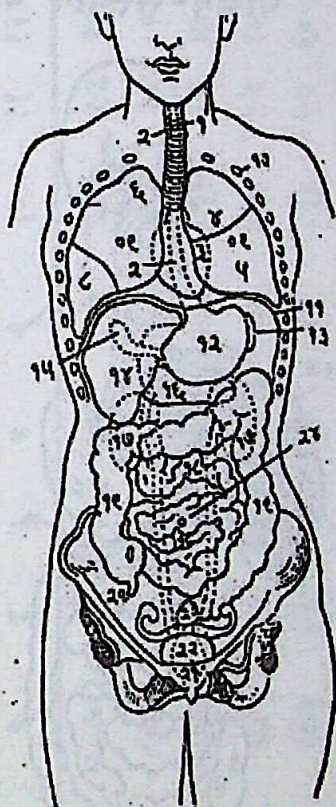
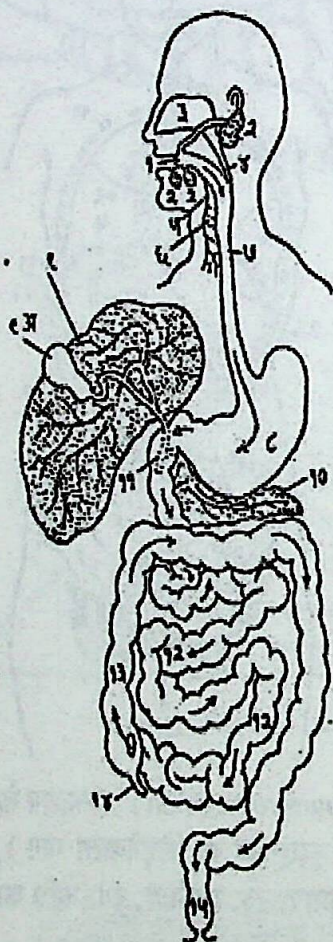
वनौषधि चिकित्सा का मूल आधार है – सक्रिय संघटकों को नष्ट किए बिना उन्हें संस्थान विशेष के लिए उचित मात्रा में, अनुपान भेद द्वारा जीवनी शक्ति संवर्ध हेतु मुख मार्ग से देना। जहां आवश्यक हो, वहां उन्हें स्थानीय उपचार हेतु भी प्रयुक्त करना। इस दृष्टि से शरीर के विभिन्न संस्थानों के अनुसार चयन की गयी 42 औषधियों का वर्ण इस प्रकार है–

1) मुख, मसूड़े एवं दांतों के लिए बकुल (मौलश्री) एवं कायफल (2) बालों के लिए – भृंगराज (3) त्वचा सम्बन्धी विकार के लिए–बाकुची (4) मस्तिष्क एवं मनः संस्थान के लिए–ब्राह्मी, जटामांसी, बच (5) नाड़ी संस्थान–ज्योतिष्मति (मालकंगनी) (6) संधि मांस पेशियों सम्बन्धी रोगों के लिए–निर्गुण्डी, रास्ना, सुण्ठी (सौंठ) (7) हृदय एवं रक्तवाही संस्थान–पुनर्नवा, शंखपुष्पी, अर्जुन (8) फेफड़े तथा ऊपरी व निचला श्वास संस्थान–अडूसा, भारंगी, कंटकारि, शिरीष (9) ऊपरी पाचन संस्थान एवं यकृत (लीवर)–आँवला, मुलैठी, शतपुष्पा, शरपुंखा, कालमेघ (10) निचला पाचन संस्थान एवं कृमि रोग–हरड़, बिल्व, अमलतास, नागकेशर, कुटज, बायबिडंग (11) मूत्रवाही एवं जनन संस्थान–गोक्षुर, वरुण, अशोक, लोध्र (12) रक्त शोधक, संक्रमण नाशक – गिलोय, सारिवा, खदिर, चिरायता (13) हारमोन संस्थान–कचनार, गुड़मार (14) बलदायी रसायन–अश्वगन्धा, शतावर (15) समस्त रोगों की एक ही औषधि द्वारा अनुपान भेद चिकित्सा–तुलसी।

ओ३म् करुणाकराय नमः

पाँव की लपेट (foot pack))

करवट लेटकर सूर्य-स्नान : पृष्ठभागों में

पूर्ण टब-स्नान

धड़ के विभिन्न अवयव

१. श्वासनलिका, २. अन्ननलिका, ३. हृदय, ४. बायें फेफड़े का ऊपरी हिस्सा, ५. बायें फेफड़े का निचला हिस्सा, ६. दाहिने फेफड़े का ऊपरी हिस्सा, ७. दाहिने फेफड़े का बीच का हिस्सा, ८. दाहिने फेफड़े का निचला हिस्सा, ९. स्तन का बाहर दिखनेवाला अगला भाग, १०. पसलियों के छेद, ११. बृहत् प्राचीरा पेशी, १२. आमाशय, १३. प्लीहा, १४. जिगर, १५. पित्ताशय, १६. अग्न्याशय, १७. वृक्क (Kidney), १८. छोटी आँत, १९. बड़ी आँत– (१) ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र (ascending colon) छोटी आँत के दाहिनी ओर अंत्रपुच्छ के ठीक ऊपर, (२) अधोगामी बृहत् अंत्र (descending colon) छोटी आँत के बायीं ओर, (३) अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र (transverse colon) अग्न्याशय के ठीक नीचे (ऊर्ध्वगामी एवं अधोगामी बृहत् अंत्र को जोड़नेवाला भाग), २०. अंत्रपुच्छ, २१. मलाशय, २२. मूत्राशय, २३. गर्भाशय, २४. नाभि का बाहरी हिस्सा ।

पाचन-संस्थान के विभिन्न अवयव

१. मुख, २. लारग्रन्थि, ३. नाक का भीतरी भाग, ४. कान (uvula), ५. स्वरनलिका-ढक्कन (epiglottis), ६. श्वासनलिका, ७. अन्ननलिका, ८. आमाशय, ९. जिगर, ९ अ. पित्ताशय, १०. अग्न्याशय, ११. पित्ताशय नलिका, १२. छोटी अंत्र, १३. बड़ी अंत्र, (१) छोटी अंत्र के दाहिने ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र, (२) बायें अधोगामी बृहत् अंत्र, और (३) दोनों को जो जोड़ता है तथा जो अग्न्याशय के नीचे है, वह अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र है। १४. अंत्रपुच्छ, १५. मलाशय।

खाद्य-पदार्थों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की मात्रा

(१०० ग्राम में से)

क्रमांक	पदार्थ	उष्मांक	प्रोटीन	कार्बोज	वसा	कैल्शियम	लोहा	(विटामिन) बी-१ थायमिन	(विटामिन) बी-२ राइबोफ्लेविन	नायसिन	विटामिन (ए) कैरोटीन	विटामिन सी
			ग्राम	ग्राम	ग्राम	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.		मि.ग्रा.
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३
१.	गेहूं	३७४	११·८	७१·१	१·५	४१	४·९	०·४५	०·१७	५·५	६४	०
२.	चावल	३४५	७·०	७८·२	०·५	१०	३·१	०·०५	०·०५	१·९	०	०
३.	ज्वार	३४९	१०·४	७२·६	१·९	२५	५·८	०·३७	०·१३	३·१	४७	०
४.	जौ	३३६	११·५	७०·३	१·३	२६	३·०	०·४७	०·२०	५·४	१०	०
५.	मक्का	३४२	११·१	६६·२	३·६	१०	२·०	०·४२	०·१०	१·८	९०	०

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३
६.	बाजरा	३६१	११·६	३६·१	०·५	४२	५·०	०·३३	०·२५	२·३	१३२	०
७.	सूजी	३४८	१०·४	७४·४	०·८	१६	१·६	०·१२	०·०३	१·६	०	०
८.	मैदा	३४८	११·६	७३·९	०·९	२३	२·५	०·१२	०·०७	२·४	२५	०
	दालें											
९.	काला											
	चना	३६०	१७·१	६०·९	५·३	२०२	१०·२	०·३०	०·१५	२·९	१८९	३
१०.	मूंग	३४८	२४·०	५६·९	१·२	७५	८·२	०·७२	०·२१	२·४	४९	०
११.	उड़द	३४८	२४·०	६०·३	१·४	१७५	९·१	०·४२	०·२०	२·०	३८	०
१२.	अरहर	३३५	२२·३	६०·२	१·७	१७३	५·८	०·४५	०·१८	२·९	१३२	०
१३.	मसूर	३४३	२५·१	५९·७	०·७	६९	४·८	०·४५	०·२०	२·१	२७०	०
१४.	मटर											
	सूखे	३१५	१९·७	२६·५	१.१	७५	५·१	०·४७	०·१९	३·४	३९	०
१५.	राजमा	३४६	२२·९	६०·६	१·३	२६०	६·८	—	—	—	—	—
१६.	सोयाबीन	४३२	४३·२	२०·९	१९·५	२४०	११·५	०·७३	०·३९	३·२	४२६	०

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३
						पत्तेदार सब्जियाँ						
१७.	पालक	२६	२·०	२·९	०·७	७३	१०·९	०·०३	०·२६	०·५	५५८०	२८
१८.	पोदीना	४८	४·८	५·८	०·६	२००.	१५·६	०·०५	०·२६	१·०	१६२०	२७
१९.	मेथी	४९	४·४	६·०	०·९	३९५	१६·५	०·०४	०·३१	०·८	२३४०	५२
२०.	सरसों का साग	३४	४·०	३·२	०·६	१५५	१६·३	०·०३	—	—	२६२२	३३
२१.	चने का साग	९७	७·०	१४·१	१·४	३४०	२३·८	०·०९	०·१०	०·६	९७८	६१
२२.	चौलाई का साग	४५	४·०	६·१	०·५	३९५	२५·५	०·०३	०·३०	१·२	५५२०	९९
२३.	अरबी के पत्ते	५६	३·९	६·८	१·५	२२७	१०·०	०·२२	०·२६	१·१	१०२७६	१२
१४.	बथिया	४४	३.३	६ ३	०·६	१८४	१८·५	०·०५	०·०६	०·८	६९९८	१३५
१५.	बंदगोभी	२७	१.८	४·६	०·१	३९	०·८	०·०६	०·०९	०·४	१२००·	१२४

खाद्य-पदार्थ जिनमें फास्फोरस, सोडियम, पोटैसियम और मैग्नेशियम अधिक मात्रा में है

(सौ ग्राम में मि. ग्रा. की मात्रा)

क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	फास्फोरस मि. ग्रा.	सोडियम मि. ग्रा.	पोटैसियम मि. ग्रा.	मैग्नेशियम मि. ग्रा.
१.	दूध संपूर्ण	९२	५०	१४०	१३
२.	पनीर	४७८	७००	८२	४५
३.	क्रीम	८०	४३	१२२	११
४.	मक्खन	१६	९८७	२३	२
५.	मूंगफली का मक्खन	३९५	६०६	६५२	१७३
६.	अंडा	२०५	१२२	१२९	११
७.	गाजर काली	३६	४७	३४१	२३
८.	सलाद पत्ता	२५	९	२६४	११
९.	चकोतरा	१४	१	१३५	११
१०.	टमाटर का रस	१८	२००	२२७	१०
११.	अखरोट गिरी	३८०	२०	४५०	१३१

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त

1. सभी रोग एक, उनके कारण एक, उनकी चिकित्सा एक है।
2. रोग के कारण कीटाणु नहीं।
3. तीव्र रोग शत्रु नहीं, मित्र होते हैं।
4. प्रकृति स्वयं चिकित्सक है।
5. चिकित्सा रोग की नहीं वरन् रोगी की होती है।
6. रोग निदान की विशेष आवश्यकता नहीं।
7. जीर्णरोगियों के आरोग्य लाभ में समय लग सकता है।
8. प्राकृतिक चिकित्सा से दबे रोग निकलते हैं।
9. मन, शरीर, आत्मा की, तीनों की चिकित्सा साथ साथ होती है।
10. प्राकृतिक चिकित्सा में उत्तेजक औषधियों के प्रयोग का प्रश्न नहीं है।

एकीतीस्वपू निजीदमउ

ए- एक, की- कीटाणु, ती- तीव्र, स्व- स्वयं, पू- पूरे, नि- निदान, जी- जीर्ण, द- दबे, म-मन, उ-उत्तेजना।

ओ३म् करुणाकराय नमः

HEALTH, WEALTH & WISDOM

Spirituality, Yoga, natuaropathy, Ayurved, Homeopathy programe for Health, Wealth and Wisdom. Through these make yourself free from ignorance, disease and poverty. Disease comes because of wrong food, impure water, polluted air, indigestion, constipation, negative thoughts, negative emotions and ignorance, Take mostly sprouts, vegetable (raw and boiled), fruits and Juices. Think and feel positive about being healthy, strong, cheerful and peaceful.

Many questions come in our life : What is the aim of life? Where from have we come? Where shall we go after death? What we brought with us at birth? What we will take after death? And so, on. Of all these questions, two questions are very important. 1. What is the aim of life? 2. How can we achieve it? The different answers that we get from the first question may be different but if we analyse them all we will discover that eternal happiness is the aim of life. Every body wants to achieve this through different means. Whateaver the method you adopt, the following six dimensions have to be understood and followed.

1. **Who am I?** We have to know the answer to this question. I am a soul of the nature of **Sat Chit** (Truth & Awareness) and I have a body. All misery comes because we think that we are bodies and strugle all our life for the acumulation of material things. I am not the body, not the mind but the soul, this has to be realised. The realisation comes through practice of **Karm Yoga** (selfless service), **Bhakti Yoga, Yog** (Yam, Niyam, Aasan, Pranayam, Pratyahar, Dharna,

Dhyan, Samadhi), **Gyan Yog** (Shravan, Manan, Nidhidhyasan, Listening, Pondering & Meditating). Religion is realisation. Books, Rituals, Doctrines, Dogmas are only secondary details. We can not be happy in life unless we get an answer to this question.

2. Health is very important for happiness. Health means healthy body, cheerful mind. For this, we have to be in close contact with nature. Our food must be proper. Raw-vegetables must form 30% of our food. The vegetables must be washed nicely in hot water and if necessary must be slightly scratched so that the remnants of pesticides and other foreign matter may be removed. Fruits also must form 20% of our food. The rest may be cooked food. If we take food in this way, there will be less chances of falling sick. Prevention is always better than cure. If we fall sick we must adopt nature cure and Herbal therapy. Sickness shows that something is wrong in our food and life style. Immediately after we get the nature's signal pain we must mend our ways and remove the pain permanently. Negative thinking makes us sick so, always think positive. The time after we get-up and before we sleep is very important. It's call Sandhya as it is state of awareness between sleep and consciousness. After we retire to bed we should lie down on the bed. Repeat "OM" loudly and feel the presence of God all around us. The presence of God is to be experienced as Peace, Bliss, Awareness, Light & Love. The sound of "OM" has to be gradualy reduced. The face must be beaming with smiles & cheerfulness. Then "OM" must be hummed. Then chanting of "OM" must be soundless.

Think that I am not the Body, not the Prana, not the Mind, but birthless, deathless, ageless, diseaseless soul of the nature of truth and awareness. We should go to sleep, like this. In the morning when we get up we have to repeat the same process. If we practice this everyday our whole life will be transformed into one of health & happiness. Everyday in the morning we are born and when we sleep in the night we die. When we came from the mother's womb, we cried. We have to leave this body cheerfully. This is possible only if we practice the above method.

3. Prosperity & Samadhan are essential for family-welfare. We should work hard and maintain family values like faith, mutual-understanding, respect for elders, love and caring atitude.

4. We live in the society. Society takes care of us - it gives us education, health, justice & protection. We have a duty for the society. We should give to the society more than what we get from it. Everywhere, now-a-days money is being drained out illegally to foreign countries. Scams are occuring at every level and everywhere causing huge loss to the nation. The gap between the poor and the rich is widening. The poor man is not able to get his essential needs where as the rich are leading a luxurious life. It is every man's duty that the poor get there essential needs and they also live a happy, peacefull & prosperous life.

5. Environmental Pollution is increasing. Earth is becoming barren because of improper use of chemical pesticides and fertilizers. The Earth is getting de-magnetised. Ozone layer is getting

depleted. The green house effect is increasing carbon-di-oxide. The temperature is increasing, so the glaciers are melting and receding. The sea level is increasing poseing a grave threat to many nations of the world. This has to be rectified through (i) Planting of trees, (ii) Protecting the forest, (iii) Using bio-products as fertilizers and pesticides, (iv) Doing yagyam using herbs and cow-ghee, (v) Starting more go-shalas (Cow-shelters), so that bio-products may be manufactured and (vi) spreading environmental awareness from the primary school level.

6. **The Total Existence** : Knowing it's nature, it's functions. This total existence is recognised by many as God.

FUNDAMENTALS OF NATURECURE :

i) All diseases, their cause, their treatment is one.

ii) The cause of disease is not bacterial. It is the accumulation of poisons in the body.

iii) Acute diseases are not enemies but firends.

iv) Nature is the doctor.

v) Treatment is done, not to the disease but to the patient.

vi) Diagnosis of disease is not required.

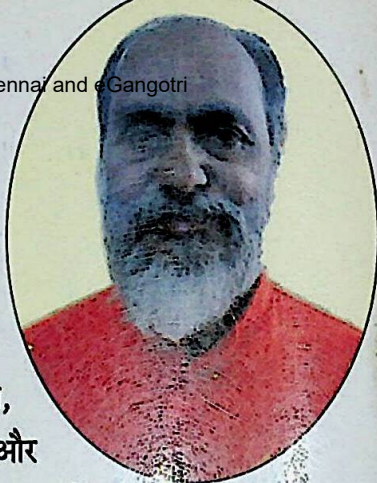
vii) It takes time to cure the chronic patients.

viii) In nature cure the suppressed diseases come out.

ix) The treatment of the body, mind and soul takes place simultaneously.

x) Exciting remedies are not used in nature cure.

OM OM OM

लेखक का संक्षिप्त परिचय

डा. आनन्द स्वामी, कुटिया गंगोत्री

एलोपेथी, आयुर्वेद, होमियोपेथी, प्राकृतिक चिकित्सा में प्रशिक्षण लेने के बाद कई वर्ष हिमालय में तपस्यारत रहे। मैं कौन हूँ? कैसे इस भारत भूमि और विश्व में सब कोई सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द में जी सकते हैं– इसका उत्तर मिला और अनुभव हुआ। सत्य को जाना प्रत्यक्ष अनुभव किया । इसे योगाभ्यास के द्वारा अनुभव किया जा सकता है पर उसे शब्दों में प्रकट करना कठिन है। जीवन का पूर्ण आनन्द प्राप्त करने के 6 आयाम हैं- 1) मैं कौन ? का उत्तर और अनुभव, 2) स्वस्थ रहने के नियम, रोगों को दूर करने की मौलिक जानकारी, 3) परिवार में समृद्धि, परस्पर विश्वास, प्रेम, सौहार्द का वातावरण, 4) समाज के प्रति अपने दायित्व को समझें और निभायें। एक पेड़ का पूरा जीवन समाज के लिए समर्पित है। पेड़ और परोपकार समानार्थी हैं, पर्यायवाची हैं। पेड़ जमीन, वातावरण, सूर्य से पोषक तत्व लेकर जीता है और बदले में छाया, फूल, फल, आक्सीजन, औषधि और लकड़ी देता है। हमें भी अपने जीवन को पेड़ सम परोपकारी बनाना है। समाज में सुरक्षा, न्याय, शिक्षा, स्वास्थ्य सुचारु रूप से उपलब्ध हो। 5) प्रकृति में सन्तुलन बनायें रखें। प्रकृति का अत्यन्त दोहन और शोषण हो रहा है। जैविक खेती, गोपालन, जडीबूटी और पौधों को लगाना, जगंलो को नहीं काटना, सौरऊर्जा का प्रसार, प्रचलन, प्रदूषण मुक्ति के लिए अन्य वैकल्पिक ऊर्जा का अधिकाधिक उपयोग आदि । 6) परमात्मा के समग्र अस्तित्व को जानना। और जानकर समाधान, समृद्धि, अभय और सहअस्तित्व में जीना।

आचार्य भवभूति आर्य
" प्रधनाचार्य "
आर्ष गुरुकुल, आर्य समाज, आर्यनगर, पहाड़गंज, नई दिल्ली -110055